ROLLO MAY

DESCOPERIREA FIINȚEI

FUNDAMENTELE ANALIZEI EXISTENȚIALE

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

PPT

3 TREI

Orientarea psihoterapiei existențiale nu-și propune să arunce peste bord inovațiile tehnice ale lui Freud sau pe cele din alte ramuri ale psihologiei. În schimb, abordarea existențială își propune să așeze toate aceste descoperiri pe un nou fundament, pe o nouă înțelegere a ființei umane.

Rollo May

DESCOPERIREA FIINȚEI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
Cea mai bună colecție a anului
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

ROLLO MAY

DESCOPERIREA FIINȚEI

FUNDAMENTELE ANALIZEI EXISTENȚIALE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Victor Popescu

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT

3
TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Raluca Hurduc

DESIGN
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Chircea

CORECTURĂ
Elena Bițu
Eugenia Țarălungă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MAY, ROLLO
Descoperirea ființei: fundamentele analizei existențiale / Rollo May; trad.: Victor Popescu. - București: Editura Trei, 2013
ISBN 978-973-707-870-4

I. Popescu, Victor (trad.)

141.32

ISBN 978-973-707-870-4

Titlul original: The Discovery of Being
Autor: Rollo May

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Pentru Laura,
cea care m-a însoțit în căutările mele

CUPRINS

Cuvânt-înainte 9

I. Principiile 13

1. Fundamentele psihoterapiei 15

2. Cazul doamnei Hutchens 30

II. Contextul cultural 43

3. Originile şi semnificaţia psihologiei existenţiale 45

4. Cum au apărut existenţialismul şi psihanaliza în acelaşi context cultural 75

5. Kierkegaard, Nietzsche şi Freud 83

III. Contribuţii la psihoterapie 113

6. A fi şi a nu fi 115

7. Dimensiunea ontologică a anxietăţii şi culpei 140

8. Faptul-de-a-fi-în-lume 151

9. Cele trei moduri ale lumii 163

10. Despre timp şi istorie 172
11. Transcenderea situației imediate 185
12. Despre tehnica terapeutică 196

CUVÂNT-ÎNAINTE

Lumea din ziua de azi se confruntă un straniu paradox. Deşi nicicând în istoria noastră n-am fost bombardați cu atâtea informații pe calea radioului, televizorului şi a sateliților, totuşi astăzi, mai mult ca oricând, am căzut pradă unei nemaiîntâlnite incertitudini lăuntrice referitoare la ființa noastră. Cu cât adevărul obiectiv este mai uşor de atins, cu atât mai firav este sentimentul nostru de securitate. În ciuda progreselor fenomenale ale capacității noastre tehnologice, noi nu avem mijloacele prin care să controlăm această putere. De aceea, fiecare pas înainte al tehnicii este receptat de mulți ca un nou imbold către o eventuală anihilare a umanității. Nietzsche o spune pe un straniu ton profetic:

> Trăim perioada atomilor, a haosului atomic... trăim teribila apariție a... aşa-numitului stat național... iar goana după fericire nu va fi niciodată mai mare ca atunci când aceasta trebuie înhățată între astăzi şi mâine: fiindcă

poimâine orice sezon de vânătoare se poate închide cu adevărat*.

Sesizând această stare de lucruri şi întrebându-se dacă mai au vreo şansă să găsească un sens în viață, oamenii din zilele noastre se agață de tot felul de căi prin care vor să-şi atenueze nivelul de conştientizare a ființării, devenind apatici, anesteziați psihic sau hedonişti. Alții, mai ales tinerii, aleg într-un număr alarmant de mare să scape de povara existenței prin actul sinuciderii.

Şi nu e de mirare că, marcați de preocuparea asupra sensului ființei lor, mulți oameni dau fuga la psihoterapeut. Însă adesea, terapia este mai curând un semn al fragmentării epocii noastre, în loc să fie un proces de depăşire a acestei stări de fapt. De cele mai multe ori, aceste persoane care speră să scape de sentimentul de gol interior aşezându-se pe divanul ori pe fotoliul destinat clientului nu fac decât să-şi depună ființa în mâna terapeutului. Gest care nu poate să conducă decât la o disperare subterană, la resentimente sfredelitoare, care mai târziu vor exploda sub forma autodistructivității. Pentru că istoria ne arată iar şi iar că, mai devreme ori mai târziu, nevoia de libertate a individului se va impune.

Cred că certitudinea interioară nu poate fi obținută decât prin descoperirea ființei şi afirmarea ei în noi înşine. Spre deosebire de orientările psihologice bazate pe condiționare, mecanisme comportamentale şi pulsiuni, opinia mea este că trebuie să căutăm dedesubtul acestor teorii şi să descoperim persoana, *ființa căreia i se întâmplă toate aceste lucruri.*

---

* Friedrich Nietzsche, „Considerații inactuale III: Schopenhauer, educator", în *Opere complete*, vol. II (Timişoara: Hestia, 1998), p. 244. (N.t.)

Ce-i drept, cultura noastră pare puțin dispusă să discute despre tema ființei. Oare pentru că ne expune prea mult, pentru că este prea intimă sau prea profundă? Ocultând ființa, nu facem decât să pierdem cele mai prețioase lucruri din viață. Asta pentru că sentimentul ființei este strâns legat de întrebări mai adânci şi mai fundamentale — întrebările despre dragoste, moarte, anxietate, grijă pentru semeni.

Cele scrise în această carte s-au născut din pasiunea mea de a descoperi ființa din semenii mei şi din mine însumi. Ceea ce presupune întotdeauna căutarea valorilor şi scopurilor noastre. În trăirea unei anxietăți normale, dacă persoana nu ar experimenta acea anxietate, ea nu s-ar putea bucura nici de libertate. Anxietatea („angoasa“, în termenii filosofiei existențiale — N.t.) demonstrează că valorile, oricât de obnubilate vor fi fiind, există realmente în fiecare persoană. Dacă n-ar exista valori, existența noastră s-ar reduce la o disperare fără speranță.

Cum în prezent ne confruntăm cu cele mai serioase amenințări din istoria supraviețuirii umane, mi se pare că posibilitățile ființei apar şi mai clar, profilându-se şi mai bine pe fondul eventualei anihilări a umanității. Individul uman este încă în stare să se mire, să se lase încântat de o sonată, să meşteşugească poezii ale căror cuvinte să ne bucure inimile, să privească un răsărit de soare cu sentimentul măreției şi al uimirii.

Toate aceste caracteristici aparțin ființei şi se vor regăsi în paginile ce urmează.



PRINCIPIILE

1

FUNDAMENTELE PSIHOTERAPIEI

Până în 1960, orientarea existențială în psihoterapie a fost practic necunoscută în America, deşi între anii 1940–1950 fusese cea mai proeminentă abordare din rândul psihiatriei şi psihanalizei europene. De atunci, însă, unii dintre noi, terapeuții americani, ne-am temut ca orientarea existențială să nu devină o temă *prea* populară în anumite sfere, mai ales în zona revistelor cu acoperire națională. Ne-am consolat însă cu spusa lui Nietzsche: „Primii aderenți ai unei mişcări nu pot fi folosiți ca un argument contra acesteia".

În Statele Unite, există, în mod paradoxal, atât o afinitate, cât şi o repulsie față de psihoterapia existențială. Pe de o parte, această orientare prezintă o afinitate profundă cu gândirea şi caracterul american. Este foarte apropiată, de pildă, de accentul pe care William James l-a pus asupra caracterului nemediat al experienței, asupra unității dintre gând şi faptă, şi asupra importanței deciziei şi angajării personale. Pe de cealaltă parte, unii dintre psihologii şi psihanaliştii americani manifestă o ostilitate imensă şi o iritare vădită față de

această abordare. Voi dezlega mai încolo enigma acestui paradox.

În acest volum, îmi doresc să *fiu*, mai întâi de toate, în spiritul abordării existențiale și să vorbesc pornind direct de la experiența mea, ca persoană și ca practician al terapiei psihanalitice. Când am scris volumul *The Meaning of Anxiety* (Semnificația anxietății), am petrecut un an și jumătate la pat, într-un sanatoriu pentru tuberculoși. Am avut un răgaz suficient pentru a întoarce pe toate fețele semnificația anxietății și pentru a folosi datele oferite la primă mână de propria-mi internare și de tovarășii mei de suferință dominați de anxietate. În această perioadă, am studiat cele două cărți dedicate subiectului: *Inhibiție, simptom și angoasă,* a lui Freud, respectiv *Conceptul de anxietate,* a lui Kierkegaard. Am apreciat foarte mult ipotezele lui Freud, cum sunt, de exemplu, cele două teorii asupra originii anxietății: prima variantă care spune că anxietatea sau „angoasa" reprezintă reapariția libidoului refulat și a doua care susține că anxietatea este o reacție a Eului la amenințarea cu pierderea obiectului iubit. Dar acestea rămân totuși la un nivel destul de teoretic. Kierkegaard descria anxietatea drept o luptă a ființei vii cu neființa, ceea ce puteam și eu resimți în mod direct în confruntarea mea cu moartea sau cu perspectiva unei invalidități de lungă durată. Mai departe, Kierkegaard subliniază că ceea ce ne înspăimântă în sentimentul de anxietate nu este moartea ca atare, ci faptul că fiecare dintre noi trăiește concomitent în ambele domenii — și în cel al ființei, și în cel al neființei. Altfel spus, „anxietatea este o dorință îndreptată către acel ceva care ne înspăimântă", cum spune filosoful danez; iar acest obiect terifiant „se instăpânește asupra individului ca un soi de forță străină, dar fără să poată șterge sinele acelui individ".

Ceea ce m-a frapat la data lecturii acestor texte a fost faptul că Kierkegaard scria *exact despre ceea de tovarăşii mei de suferință şi cu mine trăiam în acele momente.* Freud nu a avut un efect la fel de puternic şi direct asupra mea. El scrie într-un alt registru, oferind ipoteze despre mecanismele psihice care condiționează apariția anxietății. Kierkegaard, în schimb, realizează un portret a ceea ce se întâmplă, la nivelul cel mai intim, persoanelor care trec printr-o situație de criză. Sigur, în cazul meu şi al celorlalți bolnavi, era vorba despre o criză cât se poate de apăsătoare, trăiam cu toții la limita dintre viață şi moarte. Dar mi se pare că genul acesta de experiență nu diferă la modul esențial de alte tipuri de situații critice, precum experiențele prin care trec cei care vin în psihoterapie sau alte momente mai scurte de zguduire prin care putem trece zilnic, chiar şi când spectrul morții se află departe de noi. Freud, pe de altă parte, scrie la un nivel tehnic, iar geniul său era incomparabil. Mai mult decât orice contemporan de-al său, el *cunoştea* anxietatea („angoasa"). Kierkegaard este, şi el, un autor ieşit din comun, dar în alt sens. El se exprimă în registrul existențial, ontologic. El *a trăit anxietatea.*

Aici nu este vorba despre o ierarhie valorică, căci este limpede că ambii autori ne sunt la fel de necesari. Adevărata problemă ni se trage din situarea noastră cultural–istorică. Occidentalii sunt moştenitorii a patru veacuri de progres tehnic îndreptat către înstăpânirea asupra naturii. Iar acum, scopul a devenit chiar înstăpânirea asupra oamenilor. În acest proces stă măreția noastră, dar tot de aici ne şi paşte cel mai mare pericol. Predilecția pentru abordarea tehnică a psihicului nu pare să scadă în intensitate (o dovadă suficientă este succesul de care se bucură Freud în America). Din contră, folosind un termen pe care îl voi lămuri mai departe, ceea ce reprimăm noi este *sentimentul ființei*

(*sense of being*), care este un sentiment ontologic. Una dintre consecințele acestei refulări a sentimentului ființei este că imaginea despre sine a individului modern, care presupune responsabilitatea şi umanitatea, este, şi ea, pe cale de dispariție.

Orientarea existențială nu-şi propune să arunce peste bord inovațiile tehnice ale lui Freud sau pe cele specifice altor ramuri ale psihologiei sau ale altor ştiințe. În schimb, abordarea existențială îşi propune să aşeze toate aceste descoperiri pe un nou fundament, pe o nouă înțelegere şi redescoperire a naturii şi a imaginii ființei umane.

În acest sens, consider că trebuie să luăm cât se poate de în serios pericolele dezumanizării aduse de ştiința modernă: omul riscă să fie recreat după chipul şi asemănarea maşinii, după imaginea proiectată de procedurile prin care este supus cercetării şi observației. Şi aici nu este vorba despre o tendință pornită de la o persoană „periculoasă“ ori dinspre vreo şcoală de gândire „viciată“. Este mai degrabă o criză pricinuită de impasul istoric în care am ajuns. Psihiatrul şi filosoful existențialist Karl Jaspers susține că omul occidental din prezent este pe cale să-şi piardă conştiința de sine şi că s-ar putea să trăim la finele epocii omului istoric. În cartea sa *Omul organizațional,* William Whyte avertiza asupra faptului că adevărații inamici ai omului modern s-ar putea dovedi, până la urmă, a fi „acei psihoterapeuți paşnici... care ne vor transforma radical sub pretextul că nu fac decât să ne ajute“. De fapt, el se referea la uzitarea ştiințelor sociale pentru a transforma obiceiurile societății contemporane. În acest fel, procesul de ajustare a oamenilor ar putea conduce la transformarea noastră în nişte conformişti lipsiți de individualitate. Această tendință mi se pare că s-a intensificat foarte mult odată cu răspândirea tehnicilor

de modificare comportamentală, specifice unei forme de psihoterapie bazate pe negarea fără rezerve a oricărei teorii asupra umanului şi pe asumpţia terapeutului că obiectivele sale şi ale orientării sale terapeutice sunt cele mai potrivite pentru absolut toate fiinţele umane. Nu putem să ignorăm aceste semnale de alarmă trase de un Jaspers ori un Whyte, catalogându-le ca neinspirate sau neştiinţifice. Dacă am proceda astfel, am deveni, la rândul nostru, nişte obscurantişti.

Mulţi psihologi împărtăşesc opiniile mele, dar cârtesc atunci când eu folosesc termeni precum „fiinţă" şi „nefiinţă" şi conchid că abordarea existenţială este, fără putinţă de tăgadă, vagă şi ambiguă. Ca răspuns la aceste obiecţii, eu mă apăr subliniind că *în lipsa* unor concepte precum „fiinţă" şi „nefiinţă", nu putem să înţelegem nici cele mai comune mecanisme psihice. Să ne gândim, de pildă, la conceptele de „refulare" şi de „transfer". Discuţia acestor termeni rămâne de obicei la un nivel destul de abstract, fără să beneficieze de concreteţe sau de o realitate psihică, tocmai pentru că ne lipseşte o structură subiacentă pe care să le putem fundamenta. Conceptul de „refulare" se referă desigur la un fenomen pe care îl putem observa oricând, la o dinamică pe care Freud a descris-o în mod clar sub diverse forme. De obicei, dacă vrem să explicăm acest mecanism, spunem aşa: copilul refulează în inconştient anumite pulsiuni (din sfera sexualităţii sau a agresivităţii), pentru că acestea sunt blamate de către civilizaţie prin vocea figurilor parentale; or, copilul are nevoie să-şi păstreze siguranţa oferită de părinţi. Însă această civilizaţie care respinge asemenea pulsiuni este compusă, la urma urmelor, tocmai de persoanele care recurg la refulare. Nu este oare prea simplu şi nu constituie o iluzie faptul că discutăm despre un conflict între civilizaţie şi individ, transformând-o pe prima într-un

soi de țap ispășitor? Mergând mai departe, ne putem întreba de unde știm atât de sigur că adultul și copilul sunt atât de preocupați de securitatea lor și de gratificațiile lor sexuale? Nu sunt oare acestea niște generalizări exagerate având la bază experiențele cu adulții și copiii *nevrotici* sau *anxioși*?

Nu vom nega faptul că un copil nevrotic, anxios, este preocupat în mod compulsiv de siguranța sa, ca să dăm un exemplu. Adultul nevrotic și noi, ca terapeuți, vom găsi ușor confirmări ale acestui fapt în viața psihică a copilului. Dar, dacă vom privi către copilul normal, nu vom observa oare că el este mai degrabă interesat să iasă în lume, să exploreze, să-și satisfacă curiozitățile și gustul pentru aventură? Același spirit aventuros reiese și din cântecelul cu săniuța care fuge și „peste hopuri sare/ca pe zmeu călare". Iar dacă vom împiedica aceste nevoi ale copilului, vom provoca o reacție traumatică la fel de puternică ca atunci când nu i-am mai oferi senzația de siguranță. După mine, tot acest accent exagerat asupra nevoilor de siguranță și de supraviețuire ale ființei umane vine din faptul că acestea se potrivesc de minune cu tipul nostru de gândire, bazat pe relația cauză–efect. Cred că Nietzsche și Kierkegaard au fost mult mai preciși atunci când au susținut că omul este acel organism care poate pune mai presus de plăcere sau chiar de supraviețuire alte tipuri de valori, precum prestigiul, puterea și tandrețea.

Referitor la cazul discutat de noi mai sus, ipoteza mea este că vom putea înțelege cum funcționează refularea doar pe fondul înțelegerii profunde a potențialităților ființei umane. În acest sens, „ființa" poate fi redefinită ca „o structură (*pattern*) de potențialități" specifică individului. În parte, aceste potențialități se vor regăsi și în cazul altor semeni, dar în fiecare caz ele vor constitui o structură unică pentru fiecare individ.

Întrebările pe care va trebui să ni le punem sunt: în ce fel se raportează această persoană la propriile potențialități? Ce anume se petrece atunci când această persoană este forțată sau alege să elimine din câmpul conştiinței ceva ce ştie sau, la un alt nivel, ceva ce *ştie că ştie*? Din experiența mea de psihoterapeut, reiese tot mai clar că anxietatea nu provine din teama că nu vor putea fi satisfăcute nevoile de securitate şi cele libidinale, ci mai degrabă din teama pacientului de propriile sale potențe şi din conflictele care se ivesc din această temere. Şi aici ne referim în special la acea „personalitate nevrotică a epocii noastre", la acel tipar nevrotic al omului organizațional „orientat spre exterior".

Mergând mai departe, nici „inconştientul" nu va mai putea fi considerat ca fiind acel izvor de pulsiuni, gânduri, dorințe inacceptabile cultural. L-aş defini mai curând ca pe acel set de *potențialități de cunoaştere şi de trăire pe care individul nu poate sau nu vrea să le actualizeze.* La acest nivel, vom descoperi că mecanismul refulării este de fapt infinit mai simplu decât pare. Refularea presupune o confruntare complexă între *ființa* individului şi posibilitatea *neființei.* Această tensiune nu poate fi înțeleasă în termeni de „eu" şi „non-eu", şi nici chiar în termeni de „sine" şi „non-sine". Mecanismul refulării ridică inevitabil problema granițelor libertății ființei umane cu referire la potențialitățile sale, graniță în care rezidă responsabilitatea pentru sine, pe care nici chiar psihoterapeutul nu o poate dizolva.

Am amintit mai sus încă un concept psihanalitic (pe lângă „refulare"), care merită discutat. Mă refer la „transfer", la relația dintre pacient şi terapeut din cabinet. Conceptul şi descrierea transferului sunt esențiale atât pentru teoria freudiană, dar şi pentru restul orientărilor terapeutice. Ele au repercusiuni importante la nivel terapeutic, pentru că arată în ce fel pacientul

aduce în cabinet fostele sau prezentele sale relații cu tatăl sau mama, iubitul sau iubita ori cu copilul, şi în ce fel pacientul îşi percepe terapeutul ca fiind una dintre aceste figuri, construind relația terapeutică de o manieră adecvată figurii vizate. La fel ca multe alte concepte freudiene, şi cel de „transfer“ lărgeşte uimitor sfera de cuprindere şi de influență a personalității; căci trăim în ceilalți şi ei, în noi. Amintiți-vă de ideea lui Freud, potrivit căreia, în orice act sexual, sunt prezente de fapt patru persoane: eu, perechea mea, respectiv părinții mei. Personal, am privit tot timpul cu oarecare rezerve această idee, plecând de la opinia că măcar actul de iubire ar merita să fie unul privat. Dar, la un nivel mai profund, trebuie să recunosc existența unor întrețeseri ale destinelor la nivelul fiecărei individualități. Strămoşii noştri apar tot timpul pe marginea scenei, ca nişte fantome, la fel ca tatăl lui Hamlet, aducând cu ei tot felul de provocări şi de imprecații. Accentul pus de Freud asupra felului în care suntem strâns legați unii de alții vine să distrugă încă una dintre iluziile omului modern referitoare la dragoste şi relații interpersonale.

Însă conceptul de „transfer“ va prezenta dificultăți infinite dacă îl considerăm doar pentru sine, deci fără să luăm în calcul tipul de relaționare care este înrădăcinat în natura umană ca atare. Mai întâi, aşa cum subliniază şi Thomas Szasz, transferul poate deveni o apărare a terapeutului, comodă şi oricând utilizabilă. Terapeutul se poate ascunde în spatele „transferului“, pentru a se proteja de anxietatea în fața unei întâlniri nemediate cu pacientul. În al doilea rând, acest concept poate submina întreaga experiență vie şi orice fel de simț al realității din cadrul terapiei. Cele două persoane din cabinet devin nişte „fantome“, acelaşi statut primindu-l şi restul lumii din afară. A abuza de conceptul de „transfer“ poate eroda simțul răspunderii şi poate răpi

terapiei natura dinamică a schimbărilor prin care trece pacientul.

Dacă e ceva ce lipseşte la nivel explicativ, este conceptul de *întâlnire* (*encounter*), căci doar în cadrul unei întâlniri, transferul îşi capătă semnificaţia sa profundă. *Transferul va fi, deci, înţeles ca o distorsionare a întâlnirii.* De vreme ce psihanaliza nu a conceptualizat „întâlnirea“ şi nu a găsit un loc adecvat pentru relaţia „eu-tu“, nu e de mirare că s-a ajuns la o suprasimplificare şi la o diluare a relaţiilor bazate pe dragoste. Este adevărat, Freud a aprofundat diversele şi influentele forme de exprimare ale pulsiunilor erotice. Însă erosul (în loc să-şi regăsească propriul loc, aşa cum spera Freud) a ajuns să oscileze între o chimie absurdă care are nevoie de un spaţiu de descărcare şi un răgaz banal, în care el şi ea se plictisesc seara în faţa televizorului.

În plus, terapeuţilor le lipseşte un model adecvat al lui *agape* (acea formă de dragoste dezinteresată, de grijă pentru bunăstarea celuilalt). Agape nu poate fi înţeleasă ca un produs derivat, ca fiind ceva care se decantează după ce am eliminat impulsurile canibalice şi agresive. Agape nu este o sublimare a erosului, ci o depăşire a acestuia printr-o tandreţe nesfârşită şi printr-o grijă constantă pentru semeni. Şi tocmai această depăşire, această transcendere este cea care aduce un plus de sens şi de împlinire erosului.

Orientarea existenţială ne ajută să punem corect întrebarea: cum e cu putinţă ca o fiinţă să se relaţioneze cu o altă fiinţă? Ce anume din natura fiinţei umane face ca două persoane să poată să comunice, să se perceapă ca fiinţe, să demonstreze o preocupare sinceră pentru starea de bine şi împlinirea celuilalt şi să dea dovadă de o încredere genuină? Răspunzând la aceste întrebări, vom afla şi în ce constă acea distorsionare ce apare în cadrul transferului.

Când sunt în cabinet şi stau faţă în faţă cu un pacient, plec de la premisa că omul din faţa mea, la fel ca orice fiinţă umană, are nevoie să iasă din starea sa de autocentrare şi să intre în relaţie cu celelalte persoane. Înainte chiar de a încerca să mă sune pentru a-mi cere o întâlnire, acest individ intrase deja în relaţie cu mine la nivel imaginar. Dacă înainte a stat şi a fumat nerăbdător în sala de aşteptare, acum mă priveşte cu un amestec de îndoială şi speranţă. În el se dă o luptă între efortul de a se deschide către celălalt, respectiv vechea sa meteahnă de a se retrage din faţa oricărui obstacol, şi de a ţine la distanţă străinii. Acest conflict interior este de înţeles de vreme ce *participarea implică de fiecare dată şi riscuri.* Dacă eşti prea orientat spre exterior, atunci rişti să-ţi pierzi identitatea. Dar creşterea şi dezvoltarea sunt periclitate şi atunci când ne este atât de frică să nu ne pierdem nucleul conflictual (care măcar ne-a oferit o integrare parţială şi a dat un sens experienţei noastre), încât refuzăm orice fel de relaţie cu exteriorul, preferând să ne retragem în rigiditate şi să trăim într-un colţ îngust şi umbrit al acestei lumi. La asta s-a referit de fapt Freud când a vorbit despre refulare şi inhibiţie. Inhibiţia denotă acea raportare la lume specifică fiinţei care, deşi are posibilitatea de a ieşi în lume, nu o face pentru că se simte mult prea ameninţată; este vorba despre teama că am putea pierde mult prea mult. Pacienţii spun, de pildă: „Dacă iubesc pe cineva, atunci voi rămâne gol pe dinăuntru, căci va fi ca şi cum toată energia mea se va scurge în afară, la fel cum un râu iese cu totul din matcă". Avem aici un exemplu clar de *transfer.* Căci dacă iubirea va fi investită acolo unde nu-şi are locul, individul se va simţi, cu siguranţă, golit. Totul este, deci, o chestiune de echilibru „economic", vorba lui Freud.

Totuşi, în vremurile noastre dominate de conformism şi de modelul uman extrovert, tiparul cel mai frecvent al nevroticului ia forma opusă: individul devine prea exteriorizat, mergând până acolo încât se pierde pe sine în participarea socială şi în identificarea cu ceilalţi, până când se goleşte pe dinăuntru. Avem aici un fenomen psiho-cultural specific omului organizaţional. Este unul dintre motivele pentru care castrarea nu mai reprezintă principala temere a bărbaţilor şi femeilor din ziua de azi. Cel mai de temut este astăzi să fii ostracizat, exclus din viaţa publică. Unul după altul, pacienţii mei (mai ales cei selectaţi din Madison Avenue) preferă să se lase castraţi — adică, să renunţe la puterea lor — doar pentru a nu fi ostracizaţi. Adevărata ameninţare nu este aceea de a nu fi acceptat, ci de a fi exclus din grup, de a fi lăsat singur, solitar. În această angajare socială exagerată, consistenţa individului se subţiază enorm, pentru că individul trebuie să fie tot timpul ca altcineva. Viaţa individului nu mai are un sens propriu, pentru că ea este importantă doar prin prisma sensului conferit de altcineva.

Referindu-mă acum mai concret la conceptul de „întâlnire“, prin acesta înţeleg faptul că în ora de terapie funcţionează o relaţie totală, pe diferite niveluri, între două persoane. Un nivel este cel al persoanelor reale: eu mă pot bucura să-mi revăd pacientului (desigur, intensitatea bucuriei depinde şi de cât de bine am dormit azi-noapte). Faptul că ne vedem unul cu altul disipează singurătatea fizică de care orice fiinţă umană are parte. Un alt nivel este cel al *prieteniei*: cum ne ştim deja de ceva vreme, pentru că ne-am tot văzut, plecăm de la premisa că celălalt manifestă o preocupare sinceră pentru a ne asculta şi a ne înţelege. Un nivel suplimentar este cel al *stimei* sau al lui *agape*: este vorba despre o capacitate ce rezidă la nivelul „lumii

împărtăşite", al lui *Mitwelt**, de a ne depăşi preocuparea pentru sine şi de a ne îngriji de bunăstarea celorlalți. Un alt nivel este cel *erotic.* În timp ce am fost în supervizare cu ea, psihanalista Clara Thompson mi-a spus odată un lucru la care am reflectat adeseori, anume că, dacă o persoană aflată într-o relație terapeutică simte o atracție sexuală activă, atunci şi celălalt va simți la fel. Când resimte asemenea emoții erotice, terapeutul trebuie să le confrunte cu sinceritate. Dar, şi mai important de-atât, dacă terapeutul nu va accepta că relaționarea erotică poate fi una dintre căile de comunicare, el nu va auzi ceea ce trebuie să audă de la pacient şi va pierde una dintre cele mai dinamice modalități de schimbare din cadrul psihoterapiei.

Întâlnirea totală poate fi, deci, cel mai util mediu de înțelegere a pacientului, precum şi cel mai eficace instrument pentru a-l ajuta să se deschidă către posibilitatea unei schimbări. Mi se pare că acest tip de întâlnire are ceva din rezonanța muzicală a două instrumente. Dacă ciupeşti coarda unei viori, corzile similare ale altei viori aflate în aceeaşi cameră vor rezona printr-o vibrație corespunzătoare. Desigur, aceasta este doar o analogie: ceea ce se petrece în cadrul unei întâlniri dintre mai multe ființe umane include acest fenomen de rezonanță, dar şi multe alte lucruri. Într-o măsură mai mică sau mai mare, orice întâlnire este deopotrivă o sursă de *anxietate* şi o sursă de *bucurie.* Aceste efecte cred că provin din aceea că orice întâlnire autentică zgâlțâie puțin raportarea

* Cuvântul german *Mitwelt* se traduce literal prin „cu lumea", referindu-se la universul relațiilor interpersonale. Cuvântul poate fi înțeles mai bine prin compararea sa cu alți doi termeni germani similari: *Umwelt*, „lumea ambiantă" sau mediul înconjurător, respectiv *Eigenwelt*, „lumea proprie", universul din noi (mai multe, în capitolul 9).

noastră obişnuită la lume. Sentimentul confortabil de siguranță, de care tocmai avusesem parte pentru un scurt interval de timp, este pus sub semnul întrebării. În clipa întâlnirii, suntem expuşi, suntem supuşi îndoielilor: să riscăm, să profităm de şansa de a ne îmbogăți prin aceste noi relații (chiar dacă e vorba despre un prieten sau un iubit, fiecare nouă întâlnire aduce noi elemente în relație) sau mai bine să ne repliem, să ridicăm o barieră, să ne îndepărtăm de cealaltă persoană, pierzând nuanțele percepțiilor, sentimentelor şi intențiilor sale? Faptul întâlnirii reprezintă, potențial, o experiență creativă; în mod normal, ar trebui să contribuie la extinderea conştiinței, la îmbogățirea sinelui. (Iar aici nu vorbesc în termeni *cantitativi* — chiar dacă, se înțelege, o întâlnire pasageră ne va afecta foarte puțin —, ci mă refer la *calitatea* experienței trăite.) În cadrul întâlnirii autentice, ambele persoane suferă schimbări, chiar dacă unele sunt doar de moment. C.G. Jung a observat foarte bine că, într-o terapie de succes, are loc o schimbare atât la nivelul pacientului, cât şi al terapeutului; iar dacă terapeutul nu este deschis față de schimbare, nici pacientul său nu va fi dispus la schimbare.

Fenomenul întâlnirii merită o atenție suplimentară, pentru că se pare că aici se petrec mult mai multe lucruri decât ne dăm noi seama. Ipoteza pe care o propun cu referire la relația terapeutică este că, în măsura în care terapeutul îşi poate elabora în mod adecvat propriile trăiri, *este imposibil ca una dintre persoane să simtă o emoție fără că cealaltă să nu simtă, şi ea, acea emoție, chiar dacă la un nivel mai scăzut*. Ştiu că există destule excepții la ipoteza mea, dar merită să reflectăm asupra ei. Unul dintre corolarele acestei ipoteze ar fi că în *Mitwelt*, în lumea împărtăşită, există în mod necesar un grad de rezonanță şi, că dacă emoțiile altuia nu au un ecou în noi, asta se întâmplă pentru că noi

ne-am blocat căile de acces. Frieda Fromm-Reichman afirma adeseori că cel mai bun instrument prin care putea spune ce simte pacientul (anxietate, frică, dragoste sau furie, pe care pacientul nu îndrăzneşte să le exprime) constă în a sesiza *ce anume simte ea, în interiorul ei, în acel moment*. Această folosire a propriei persoane pe post de instrument de investigație reclamă, desigur, un autocontrol enorm din partea terapeutului. Atrag atenția că aici nu este vorba despre a te deschide, ca terapeut, şi a-i spune pacientului toate păsurile tale. Emoțiile tale pot fi nevrotice (în diversele sensuri ale cuvântului), iar pacientul are destule probleme, ca să mai fie împovărat şi cu ale tale. Ce vreau eu să spun este că prin autocontrol, prin autopurificare dacă vreți, prin punerea între paranteze a propriilor distorsiuni şi tendințe nevrotice, atât cât stă în puterea terapeutului, acesta va fi capabil să experimenteze întâlnirea ca pe un mod de a participa la emoțiile şi la lumea pacientului. Toate aceste procese necesită un studiu mai aprofundat şi cred că pot fi abordate şi în alte maniere decât în cele de până acum. Aşa cum am mai spus, în relaționarea dintre ființele umane se întâmplă ceva special, ceva care ține de structura acelei *Mitwelt*, ceva care este infinit mai complex, mai subtil şi mai bogat decât ne dăm noi seama.

Principalul motiv pentru care acest proces nu a fost încă studiat cu atenție este că nu am avut un concept clar al „întâlnirii“, concept ocultat de termenul freudian de „transfer“. În consecință, avem acum la dispoziție o seamă de studii asupra transferului, care ne vorbesc despre orice, mai puțin despre ce se întâmplă în mod efectiv în spațiul dintre două persoane. Avem toate motivele să căutăm un sprijin în filosofia fenomenologică, pentru a ajunge la o concepție în care să putem *aborda întâlnirea ca ceea ce este, şi nu doar sub forma ei*

distorsionată — ca transfer. Este foarte important să nu ne lăsăm pradă tentației de a evita şi dilua procesul întâlnirii, transformându-l într-un derivat al transferului şi contratransferului.

2

CAZUL DOAMNEI HUTCHENS*

Ca psihoterapeut practician și ca formator, sunt uimit cât de des interesul nostru pentru mecanismele comportamentale ale pacientului ne face să nu mai putem înțelege ce trăiește el cu adevărat. O pacientă, doamna Hutchens (care va constitui punctul de referință al unora dintre remarcile mele), vine pentru prima oară în cabinetul meu. E o femeie pe la 35 de ani, din clasa de mijloc, care încearcă să păstreze aparențele unei persoane rafinate și sigure pe sine. Dar e greu să nu observi în privirea ei ceva din spaima resimțită de un animal încolțit sau de un copil rătăcit. Din ceea ce am aflat deja de la neurologii ei, știu că suferă de un „spasm isteric al laringelui", ceea ce înseamnă că nu poate vorbi decât cu o voce răgușită. Din testul Rorschach, a reieșit ipoteza că toată viața ei s-ar fi ghidat după principiul: „Dacă voi spune ceea ce vreau cu adevărat, voi fi respinsă; în aceste condiții, este mai bine să nu vorbesc deloc". Pe parcursul primei noastră ședințe, mi-am

* Acest capitol este adaptat după un articol publicat în *American Journal of Ortopsychiatry*, 30 (1960), pp. 685–695.

făcut o idee despre cauza („de ce"-ul) problemei sale, iar ea mi-a povestit câte ceva despre relația cu mama sa autoritară şi cu bunica la fel de strictă şi despre cum a învățat să-şi țină secretele bine ascunse. Dar în timp ce-mi tot bat capul cu „de ce"-uri şi „cum"-uri, încercând să-mi explic originea problemei, îmi scapă exact ceea ce este mai important (şi, totodată, singura sursă efectivă de informații), anume persoana aceasta din fața mea, care există, devine, se transformă, această ființă umană cu trăirile ei imediate, care respiră acelaşi aer cu mine, în acelaşi cabinet.

În spațiul american, există tot soiul de încercări de a sistematiza teoria psihanalitică în termeni de forțe, dinamici şi energii. Or, abordarea pe care eu o propun se află exact la antipozi. Şi plec de la ideea că orice teorie ştiințifică trebuie să fie relevantă pentru caracteristicile specifice ale obiectului de studiu, în speță ființa umană. Nu că aş nega existența dinamicilor şi forțelor (ar fi absurd s-o fac), dar susțin că ele capătă sens doar în contextul persoanei vii, cu o existență concretă; cu alte cuvinte, aceşti termeni capătă sens doar într-un context *ontologic.*

Prin urmare, propun să ne îndreptăm atenția în primul rând asupra singurului dat real din relația terapeutică, adică asupra *persoanei existente,* cea care şade pe scaunul din cabinet, față în față cu terapeutul. (Termenul de „persoană existentă" este echivalentul meu pentru germanul *Dasein,* traductibil literal prin „ființă care se află aici"). Observați că nu vorbesc doar despre „individ" sau doar despre „persoană"; dacă vom considera indivizii ca unități dintr-un grup — abordare legitimă, desigur, pentru ştiința psihologiei — atunci *vom pierde din vedere* exact acele caracteristici care fac dintr-un individ o „persoană existentă", în carne şi oase. Căci, atunci când vom considera insul doar ca pe

o rezultantă a unor forțe pulsionale şi deterministe, atunci vom studia orice, mai puțin pe *cel căruia i se întâmplă aceste experiențe*, adică ne va scăpa din vedere tocmai persoana existentă.

Pornind de aici, ne vom întreba: care sunt acele caracteristici specifice pentru pacientul din cabinetul nostru, în calitatea sa de persoană existentă? Voi propune şase astfel de caracteristici, pe care le voi numi principii*, şi pe care le-am dedus din experiența mea ca psihoterapeut. Chiar dacă aceste principii sunt rezultatul filtrării a numeroase cazuri clinice, eu le voi ilustra prin câteva episoade din cazul doamnei Hutchens.

În primul rând, ca orice altă persoană existentă, doamna Hutchens *este centrată pe sine*, iar un atac asupra nucleului persoanei sale devine un atac asupra propriei sale existențe. Această notă specifică poate fi întâlnită la orice ființă vie; este definitorie inclusiv pentru animale şi plante. M-am mirat adeseori, pe când trăiam la ferma familiei din New Hampshire, de faptul că imediat ce tăiam vârful unui pin, coniferul îşi îndrepta în sus o nouă ramură, ivită de te miri unde, ca să restabilească noul centru. Însă acest principiu are o relevanță aparte pentru ființele umane, stând la baza unei mai bune înțelegeri a bolii şi sănătății, a nevrozei şi sănătății mentale. Astfel, nevroza nu va mai fi considerată ca o deviație de la ceea ce teoriile noastre particulare consideră că trebuie să fie o persoană. *Nevroza nu este mai degrabă tocmai calea prin care individul încearcă să-şi conserve propriul centru, propria existență?* Simptomele sale rezidă în tentative de îngustare a limitelor propriei lumi (lucru vizibil în cazul inabilității de verbalizare a doamnei Hutchens), în scopul de a apăra centralitatea

* Dintr-o perspectivă filosofică, acestea ar putea fi numite „principii ontologice".

existenței în fața oricărei amenințări. Eliminând unele aspecte ale mediului, individul se mulțumeşte cu ce rămâne din sine. Înainte să vină la cabinetul meu, doamna Hutchens mai fusese la un alt terapeut, pe care îl văzuse timp de o lună în şase rânduri. Încercând s-o ajute să-şi recapete încrederea, terapeutul a făcut greşeala să-i spună pacientei că se poartă prea formal şi că se controlează prea mult. La care ea s-a supărat enorm şi a întrerupt imediat respectiva terapie. Teoretic, clinicianul a procedat corect, însă dintr-o perspectivă existențială, el a greşit foarte tare. Eu cred că ceea ce i-a scăpat a fost tocmai faptul că acest autocontrol excesiv şi acest formalism afişat nu erau nicidecum lucruri la care doamna Hutchens să fi vrut să renunțe; dimpotrivă, acestea era o parte din încercarea disperată de a-şi conserva centrul ei precar. Era ca şi cum ar fi spus: „Dacă mă deschid, dacă încep să comunic cu adevărat, o să pierd şi petecul ăsta de viață care mi-a mai rămas".

Putem observa acum cât de inadecvată este definirea nevrozei ca un eşec în încercarea de ajustare la lume. *Căci nevroza chiar asta înseamnă: ajustare; şi de aici vin toate problemele.* Nevroza este acea adaptare necesară prin care este conservată centralitatea, este acel mijloc prin care acceptăm *neființa*, pentru a prezerva o mică bucată de *ființă*. Şi, în majoritatea cazurilor, încetarea acestui efort de ajustare reprezintă o binecuvântare.

Singurul lucru pe care îl ştiam sigur despre doamna Hutchens încă din prima întâlnire (lucru valabil pentru orice fel de pacient) este că ea, la fel ca orice altă ființă vie, are nevoie de o centralitate şi că aceasta s-a destrămat. Cu prețul unor frământări considerabile, ea încearcă să se salveze — primul pas a fost că a venit în terapie. De aici, rezultă cel de-al doilea principiu: *fiecare persoană existentă este caracterizată de nevoia de autoafirmare, de trebuința de conservare a centralității*

sale. Această autoafirmare a ființelor umane poartă numele de „curaj". Paul Tillich este foarte interesant pentru psihoterapeuți atunci când scrie despre „curajul de a fi". El insistă asupra faptului că sentimentul ființei nu este nicicând dat oamenilor de la sine, ci că depinde de curajul individual, în lipsa căruia omul își pierde din ființă. *Aceasta face din curaj un corolar ontologic obligatoriu.* Plecând de la acest indicator, eu, ca terapeut, pun un accent deosebit pe felul în care pacienții își exprimă voința, deciziile, alegerile. De fiecare dată când pacientul face mici remarce de genul „poate voi fi în stare..." sau „poate o să încerc...", eu nu las să scape aceste exprimări şi le analizez împreună cu pacientul. A susține că voința este un produs al dorinței înseamnă a spune adevărul doar pe jumătate. În terapie, eu subliniez cealaltă jumătate a adevărului, anume că nicio dorință nu-şi poate găsi împlinirea decât cu ajutorul voinței.

Să revenim la doamna Hutchens care îmi vorbea răguşit şi cu o expresie de teamă combinată cu speranță. Desigur relația terapeut–pacient se stabileşte chiar dinaintea primei întâlniri, prin diversele expectanțe din sala de aşteptare sau chiar din timpul deciziei de a merge la terapeut. Pacienta mea era cu siguranță în cumpănă dacă să se angajeze personal în relația pe care o avea cu mine. De aici, provine al treilea principiu: *orice persoană existentă are nevoia şi posibilitatea de a ieşi din centralitatea sa şi de a se angaja în relația cu alte ființe.* Această ieşire din sine implică de fiecare dată riscuri. Dacă organismul merge prea departe, îşi va pierde centralitatea (identitatea), un fenomen uşor de observat în universul biologic. Omida păroasă a stejarului, de exemplu, se dezvoltă amețitor pe parcursul mai multor ani, mâncând cu voracitate frunzele copacilor, ajungând ca în cele din urmă să-şi epuizeze toată hrana şi să moară.

Dar dacă nevroticul se teme atât de tare să nu-şi piardă centrul (aşa conflictual cum este), încât el refuză să mai iasă din sine şi se repliază în mod rigid şi restrângându-şi reacţiile şi spaţiul de acţiune, atunci creşterea sa va fi blocată, aşa cum am precizat deja în capitolul 1. Acesta este tiparul observabil în refulare şi inhibiţii, formele cele mai frecvente ale nevrozei din vremea lui Freud. Însă în timpurile noastre, pline de conformism şi de porniri îndreptate către exterior, se prea poate ca tiparul cel mai frecvent al nevrozei să fie la antipozi: mă refer aici la dispersarea noastră prin angajarea socială şi prin identificarea cu ceilalţi, până în acel punct în care propria noastră fiinţă este vidată. Ajunşi aici, înţelegem mai bine de ce Martin Buber şi Harry Stack Sullivan au insistat, fiecare în felul său, asupra faptului că fiinţa umană nu poate fi percepută ca un sine decât dacă luăm în calcul şi angajamentul în raport cu ceilalţi. Să mai spunem că, dacă vom reuşi să identificăm principiile ontologice ale persoanei existente, atunci omiterea vreunuia din aceste şase principii ne va răpi posibilitatea de a mai vorbi despre o fiinţă umană completă.

Cel de-al patrulea principiu sună aşa: *latura subiectivă a centralităţii constă în însuşi faptul conştientizării* (*awareness*). Paleontologul Pierre Teilhard de Chardin a descris într-un mod ingenios transformările evoluţioniste ale conştientizării, mergând de la amoebă până la om. Forme ale conştientizării există cu siguranţă şi la animale. Howard Liddell a observat, de pildă, că foca aflată în habitatul ei natural îşi ridică la fiecare zece secunde capul, chiar şi atunci când doarme, pentru a supraveghea orizontul şi pentru a-l observa pe eventualul vânător eschimos care o pândeşte cu arcul şi cu săgeata otrăvită. Aceasta conştientizare a ameninţării care există la animale este numită de Liddell *vigilenţă*.

El vedea în ea un echivalent simplu şi primitiv, la nivelul animalelor, pentru ceea ce la om se manifestă ca anxietate.

Primele patru principii specifice sunt comune la om şi la toate celelalte creaturi; sunt niveluri biologice mai vechi ce se regăsesc şi în planul ființei umane. Cel de-al cincilea principiu se referă însă la o caracteristică specifică doar omului, anume la conştiința de sine. *Conştiința de sine reprezintă o formă a conştientizării specifică doar omului*. De aceea, conştientizarea (*awareness*), adică stare de trezie, nu este, pentru noi, totuna cu conştiința (*consciousness*). Conştientizarea se leagă de ceea ce Liddell numea „vigilență". Ideea este confirmată şi prin etimologia lui „*awareness*", cuvânt care provine de la anglo-saxonul *gewaer, waer*, care se referă la a avea cunoştință de pericolele şi amenințările externe. Această stare de vigilență este, în mod evident, cea care predomină în reacția nevroticului la pericol. Doamna Hutchens, de pildă, considerase în primele noastre întâlniri că şi eu sunt o amenințare pentru ea. Pe de cealaltă parte, conştiința nu poate fi definită doar ca o simplă conştientizare a pericolului venit dinspre lume; ea este *capacitatea de a mă considera pe mine sub forma unei ființe amenințate*, este experiența de sine ca subiect care are o lume. Conştiința, după cum spune şi Kurt Goldstein, constă în capacitatea omului de a transcende situația concretă imediată, de a trăi în termeni de posibilitate. Ea susține capacitatea umană de a folosi abstracțiuni şi termeni generali, de a avea un limbaj şi nişte simboluri. Această capacitate a conştiinței de sine subîntinde largul evantai de posibilități pe care omul le are la îndemână în relația cu lumea sa şi constituie fundația pentru libertatea psihologică. Libertatea umană are baza ei ontologică, ceea ce ar trebui acceptat de orice psihoterapeut.

În cartea lui *Fenomenul uman,* Pierre Teilhard de Chardin descrie, aşa cum am precizat, conştientizarea în toate formele evolutive ale vieții. Însă, în cazul omului, apare o nouă funcție a acestei stări de vigilență, anume conştiința de sine. Teilhard de Chardin încearcă să demonstreze ceva ce eu am crezut dintotdeauna, şi anume că, atunci când emerge o nouă funcție, vechiul tipar, întregul *Gestalt* al organismului, se schimbă. Astfel, organismul nu va putea fi complet înțeles decât în termenii noii funcții. Prin urmare, este doar pe jumătate adevărat să spunem că un organism poate fi înțeles în termenii elementelor mai simple care-l preced în ordine evoluționistă. Cealaltă jumătate a adevărului ne spune că fiecare nouă funcție formează o nouă complexitate care va determina toate părțile subiacente din organism. *În acest sens, ceea ce este simplu poate fi înțeles doar în termenii a ceea ce este mai complex.*

Aşa se întâmplă şi cu înrâurirea conştiinței de sine asupra omului. Toate funcțiile biologice mai simple vor trebui înțelese în termenii acestei noi funcții. Nimeni nu va nega nicio clipă importanța vechilor funcții sau a altor structuri biologice pe care noi, oamenii, le împărțim cu organismele mai puțin evoluate. Să luăm ca exemplu sexualitatea, comună în mod evident la toate mamiferele. Grație conştiinței de sine, sexul capătă un nou *Gestalt*, aşa cum reiese de fiecare dată şi în terapie. Impulsurile sexuale sunt acum condiționate de *persoana* partenerului; nu vom putea exclude sub nicio formă ceea ce noi gândim despre partener sau parteneră (indiferent dacă aceste idei sunt reale, imaginare sau sunt nişte fantasme refulate). Faptul că persoana subiectivă a partenerului sexual este aproape nesemnificativă în cadrul sexualității *nevrotice* (în relații precum cele cu o prostituată sau în sexul compulsiv) nu face decât să confirme observația noastră; pentru că această stare de

fapt implică tocmai blocarea, distorsionarea conştiinţei de sine. Aşadar, atunci când vorbim despre sexualitate în termeni de *obiecte* sexuale, aşa cum a făcut sexologul Alfred Kinsey, vom putea obţine statistici interesante şi folositoare; doar că, în acest caz, nu vom mai vorbi defel despre sexualitatea umană.

Afirmaţiile mele nu trebuie luate ca un semn al unui antibiologism, ci, din contră, cred că doar venind dinspre orientarea existenţială *putem* înţelege biologia umană în adevărata ei lumină. Ca să-l citez pe Kierkegaard: „Legea naturală este mai valabilă ca oricând". Obiecţiile mele se îndreaptă mai degrabă contra acceptării necritice a premisei că organismul trebuie explicat doar pe baza elementelor inferioare în ordinea evoluţiei. Această premisă ne-a făcut să trecem cu vederea un adevăr clar ca bună-ziua, anume că ceea ce face dintr-un cal să fie un cal nu sunt elementele pe care le împărtăşeşte cu organismele inferioare în ordinea evolutivă, ci tocmai ceea ce îl deosebeşte de acestea şi îl defineşte ca pe un „cal". Prin urmare, *elementele la care ne vom raporta în tratarea pacienţilor noştri nevrotici sunt acele caracteristici şi funcţii care sunt specifice exclusiv omului.* Nevroza vine doar din dereglarea acestor elemente specific umane. Or, condiţia existenţei acestor funcţii este conştiinţa de sine — iar Freud tocmai asta a observat: că tiparul nevrotic este caracterizat de refularea şi îngrădirea conştiinţei.

În concluzie, sarcina terapeutului va fi nu doar să-l facă pe pacient să conştientizeze acest lucruri, ci în primul rând să *facă trecerea de la vigilenţă la conştiinţa de sine.* Conştientizarea, starea de vigilenţă, înseamnă să ştim că ceva din exterior poate ameninţa lumea lăuntrică — în cazul paranoicilor şi a nevroticilor cu tendinţe similare, această condiţie se va asocia cu un comportament de tip punere în act. În schimb, conştiinţa de

sine aduce starea de vigilență (conştientizarea) pe un cu totul alt plan; astfel, pacientul observă că *el este de fapt cel amenințat*, că el este ființa care locuieşte în această lume amenințătoare, că el este subiectul care *are* o lume a sa. Iar aceasta îi permite să aibă o „privire revelatorie lăuntrică“, un *in-sight*, adică să vadă lumea şi probleme ei în relație cu propria persoană. Doar astfel, va fi în stare să şi facă ceva în legătură cu aceste probleme.

Dar să ne întoarcem la pacienta noastră extrem de tăcută, care după douăzeci şi cinci de şedințe a avut următorul vis. Se făcea că se afla într-o casă de lângă un aeroport şi căuta, cameră de cameră, după un bebeluş. În mintea ei, bebeluşul aparținea unei alte persoane, dar credea că acel părinte îi va împrumuta fără probleme copilaşul. Se pare însă că ea pusese bebeluşul într-un halat (al ei sau al mamei sale), iar acum era terifiată la gândul că acesta se va sufoca. Spre bucuria ei, l-a găsit pe bebeluş încă în viață. La care, i-a venit o idee ciudată: „Oare n-ar fi bine să-l ucid?“

Casa se afla lângă aeroportul unde învățase pe la douăzeci de ani să piloteze, să zboare singură, un gest extrem de important pentru autoafirmarea ei şi pentru independența de care avea nevoie în raport cu părinții ei. Bebeluşul a fost asociat cu băiatul ei mai mic, cu care ea se identifica adeseori. Voi trece peste procesul asociativ mai complicat prin care eu şi pacienta am dedus că acest bebeluş ducea o existență independentă. Ideea este că visul era o expresie a evoluției conştiinței de sine, o conştiință de care nu este încă sigură că îi aparține, una pe care chiar se întreabă, în vis, dacă n-ar fi mai bine s-o anihileze.

Cu vreo şase ani înainte să vină în terapie, doamna Hutchens părăsise religia părinților, cu care avusese o relație bazată în principal pe autoritate. A trecut la un alt rit, în care chiar credea. Dar n-a îndrăznit niciodată

să le vorbească părinților ei despre această schimbare. Mai mult, când aceştia o vizitau, mergea cu ei la biserica aparținând cultului lor şi tremura de teamă ca odraslele sale să n-o dea de gol. După circa treizeci şi cinci de şedințe, în momentul în care se gândea serios să le scrie părinților despre trecerea ei de la o biserică la alta, pacienta a avut pe parcursul a două săptămâni o serie de stări bruşte de leşin chiar în cabinetul meu. Devenea deodată extrem de slăbită, fața i se făcea palidă, se simțea golită şi i se părea că se scufundă. A trebuit să stea de câteva ori puțin întinsă pe canapea, iar retrospectiv a numit aceste momente „scufundări în uitare".

Apoi le-a scris părinților mărturisindu-le cât se poate de deschis despre schimbarea confesiunii, precizând ulterior că n-are rost ca ei să încerce să-i schimbe convingerea. În întâlnirile imediat următoare, m-a întrebat plină de teamă dacă nu cumva mi se pare că este pe cale să devină psihotică. I-am răspuns că, de vreme ce fiecare dintre noi poate să aibă pe parcursul vieții câte un astfel de episod, nu văd de ce ea ar trebui să fie mai psihotică decât noi, ceilalți. Apoi am întrebat-o dacă nu cumva frica ei de psihoză nu traducea de fapt teama față de părinții ei pe care îi pusese la punct, ca şi cum a ființa în mod autentic era resimțit ca un echivalent pentru a înnebuni. După cum se poate observa, am accentuat asupra faptului că teama pacientei de a fi ea însăşi era trăită ca fiind ceva echivalent cu îmbolnăvirea de psihoză. Acest lucru nu este deloc surprinzător, de vreme ce conştiința şi afirmarea propriilor dorințe presupun asumarea propriei unicități şi originalități, ceea ce implică, mai departe, că trebuie să fim pregătiți nu doar pentru despărțirea de figurile parentale de care am fost dependenți, dar şi pentru solitudinea celui care se afirmă şi în acelaşi timp va rămâne de unul singur în întregul univers psihic.

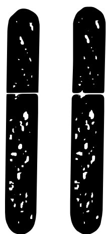
Aceste conflicte profunde ivite în urma dezvoltării conştiinţei de sine transpar în mod limpede în trei secvenţe din terapia cu doamna Hutchens, al cărei simptom primar consta, în mod curios, în negarea acelei capacităţi umane unice bazate pe conştiinţă — este vorba despre vorbire. Astfel, avem: (1) tentaţia de a ucide bebeluşul; (2) scufundările în uitare prin intermediul leşinului, ca şi cum ea ar spune: „Dacă îmi voi pierde conştiinţa, voi scăpa şi de grija teribilă de a spune adevărul părinţilor", şi (3) teama de a nu cădea în psihoză.

Ajungem, în sfârşit, la cea de-a şasea şi ultima caracteristică ontologică, *anxietatea. Anxietatea este starea specifică fiinţei umane care se află în conflict cu ceea ce ar putea să-i anihileze fiinţa.* În termenii lui Tillich, este starea fiinţei care luptă cu nefiinţa, conflict pe care Freud l-a înfăţişat de-o manieră mitologică, prin simbolul impresionant al pulsiunii de moarte. O faţetă a acestei bătălii va fi vizibilă în confruntarea cu ceva din exterior. Dar aspectul lăuntric al acestui conflict este mult mai important pentru psihoterapie. În cazul doamnei Hutchens, de exemplu, acest conflict din interiorul persoanei sale rezidă în întrebarea cât de departe şi cât de mult se va opune propriei fiinţe, propriilor sale potenţialităţi.

Dintr-o perspectivă existenţială, acea tentaţie de a ucide bebeluşul, de a-şi anihila conştiinţa (aşa cum apare în visul pacientei noastre), trebuie luată foarte în serios. Noi nici nu am expediat-o ca pe un produs „nevrotic" al bolii sale şi nici nu i-am atenuat gravitatea, asigurând-o eventual pe doamna Hutchens că „E în regulă, dar nu vă obligă nimeni s-o faceţi". Dacă am fi procedat astfel, am fi ajutat-o să-şi ajusteze felul de a fi cu preţul renunţării la o bucată din fiinţa ei — cu alte cuvinte cu preţul sacrificării şansei de a-şi spori

independența. Asumarea conştiinței de sine implică o confruntare cu sine care nu este deloc simplu de explicat. Dintre elementele acestei lupte interioare ale pacientei, amintim: acceptarea urii din trecut — către şi dinspre mama sa; acceptarea motivațiilor din prezent care nasc sentimente de ură şi dorința de distrugere; demascarea raționalizărilor şi a iluziilor legate de motivațiile sale şi de comportamentul ei, plus asumarea răspunderii şi a solitudinii care vor decurge de aici; renunțarea la sentimentul omnipotenței din copilărie şi împăcarea cu faptul că, deşi nu poate fi sigură de niciuna dintre deciziile sale, până la urmă tot va trebui să facă o alegere. Însă toate aceste elemente, care pot fi uşor înțelese dacă sunt considerate aparte, trebuie să fie privite în lumina faptului că *posibilitatea de a ne întoarce contra noastră, deci de autonegare, este implicată întotdeauna în însăşi structura conştiinței.* Natura tragică a existenței umane rezidă în aceea că structura conştiinței noastre adăposteşte în fiecare moment tentația sinuciderii. Dostoievski şi alți predecesori ai existențialismului nu vorbeau deloc în hiperbole poetice atunci când, după ce se înecau în votcă, se plângeau de povara teribilă a libertății.

Iar faptul că psihoterapia existențială se opreşte mai mult asupra acestor aspecte tragice ale vieții nu înseamnă şi că vine cu o perspectivă pesimistă. Ba, din contră. Confruntarea cu o veritabilă tragedie este o experiență sufletească purificatoare, un catharsis, aşa cum au observat Aristotel şi alții de-a lungul istoriei. Tragedia este intim legată de demnitatea şi măreția ființei umane şi poate prilejui persoanei intuiții profunde (*insights*) unice, aşa cum vedem în dramele lui Oedip şi Oreste, în *Hamlet* şi *Macbeth*.



CONTEXTUL CULTURAL

3

ORIGINILE ŞI SEMNIFICAŢIA PSIHOLOGIEI EXISTENŢIALE

În ultimii ani, unii psihologi şi psihiatrii au început să realizeze din ce în ce mai mult că există goluri importante în ceea ce priveşte înțelegerea noastră asupra fiinţelor umane. Aceste goluri pot părea incitante pentru psihoterapeuți, care se confruntă în practica lor clinică cu realitatea palpabilă a persoanelor aflate în criză, a căror anxietate nu poate fi diminuată prin formule teoretice. Aceste lacune reprezintă însă dificultăți insurmontabile pentru cercetarea ştiinţifică. Astfel, mulți psihiatri şi psihologi din Europa, alături de colegii lor americani, au început să fie chinuiți de întrebări, în timp ce alții sunt copleşiţi de îndoielile care vin din întrebările pe jumătate reprimate sau suprimate cu totul.

Una dintre aceste întrebări este dacă putem fi siguri că vedem pacientul aşa cum este el de fapt, cunoscându-l în realitatea sa, sau dacă vedem o simplă proiecție a teoriilor noastre în legătură cu el. Fiecare psihoterapeut are propriile sale modele asupra tiparelor

şi mecanismelor comportamentale şi funcţionează bazându-se pe sistemul de concepte promovat de şcoala căreia îi aparţine. Un astfel de sistem conceptual este eminamente necesar dacă vrem să facem observații ştiinţifice. Întrebarea crucială este însă care este puntea dintre acest sistem şi pacient, anume cum putem fi siguri că sistemul nostru, frumos şi meşteşugit lucrat aşa cum este el din punct de vedere teoretic, poate să aibă vreo legătură cu acest individ din faţa ochilor noştri, cu această realitate concretă care stă în faţa noastră pe canapeaua din cabinet. Nu are oare această persoană nevoie de un alt sistem, de un cadru total diferit de cel pe care îl folosim? Oare nu se sustrage acest pacient, de altfel ca toate fiinţele din lume, examinărilor noastre, scăpându-ne printre degete ca firele de nisip, tocmai pentru că noi ne bazăm pe eşafodajul logic al sistemului nostru?

O altă întrebare ar fi cum putem să ştim dacă vedem pacientul în lumea sa reală, lumea în care „se mişcă, trăieşte şi îşi are fiinţa" şi care pentru el este unică, concretă şi diferită de teoriile noastre culturale generale? După toate probabilităţile, nu am participat la lumea lui şi nu avem cum s-o cunoaştem în mod direct. Cu toate acestea, noi trebuie s-o cunoaştem şi să fim într-o oarecare măsură parte din ea, dacă vrem să avem ocazia de-a ne cunoaşte pacientul.

Astfel de întrebări i-au motivat pe psihiatrii şi pe psihologii din Europa, care mai târziu au întemeiat orientarea *Daseinsanalyse* sau analiza existenţială. Ludwig Binswanger afirmă că „orientarea existenţială din psihiatrie s-a născut din faptul că cercetătorii nu au fost mulţumiţi de eforturile făcute pentru creşterea înţelegerii ştiinţifice la nivelul psihiatriei... Psihologia şi psihiatria sunt ştiinţe axate într-adevăr pe *om,* dar nu pe omul *bolnav mental,* ci pe *om în sine.* Noua înţelegere

a omului, pe care i-o datorăm analizei existenței desfăşurate de către Heidegger, are la bază această nouă concepţie că omul nu mai este înțeles plecând de la o anume teorie — fie că ea este mecanicistă, biologică sau psihologică“*.

CE A MOTIVAT ACEASTĂ EVOLUŢIE?

Înainte de a explica ce reprezintă această nouă concepţie asupra omului, trebuie să subliniem că această orientare a apărut în mod spontan în anumite zone din Europa şi în diferite şcoli, fiind caracterizată de un grup divers de cercetători şi gânditori. Aceştia sunt Eugene Minkowski de la Paris, Erwin Straus din Germania şi mai apoi, tot de aici, V.E. von Gebsattel — aceştia au reprezentat în principal prima etapă, sau etapa fenomenologică a mişcării. În cea de-a doua etapă, cea existențială, îi menționăm pe Ludwig Binswanger, A. Storch, M. Boss, G. Bally, Ronald Kuhn din Elveția, J.H. Van Den Berg şi F.J. Buytendijk din Olanda şi aşa mai departe. Faptul că mişcarea a apărut în mod spontan, fără că aceşti oameni să ştie despre munca celorlalți, remarcabil de similară cu a lor, şi că, în loc de a se datora ideilor unui singur lider, ea îşi datorează existența diverşilor psihiatri şi psihologi, arată că ea vine ca răspuns la o nevoie crescândă resimțită în prezent în psihiatrie şi psihologie. Von Gebsattel, Boss şi Bally sunt freudieni. Binswanger, cu toate că provine din Elveția, a devenit membru al Societății Psihanalitice de

---

* L. Binswanger, „Existential Analysis and Psychotherapy“, în F. Fromm-Reichmann şi J.L. Moreno (coord.), *Progress in Psychotherapy* (New York: Grune & Stratton, 1956), p. 144.

la Viena la recomandarea lui Freud, atunci când grupul de la Zürich s-a despărţit de Asociaţia Internaţională de Psihanaliză. Unii dintre terapeuţii existenţialişti fuseseră la rândul lor jungieni.

Aceşti oameni cu vastă experienţă au fost nemulţumiţi de faptul că, deşi ajungeau să-şi vindece pacienţii prin tehnicile învăţate, nu puteau, atâta timp cât îşi menţineau asumpţiile freudiene sau jungiene, să înţeleagă clar de ce aceste vindecări se petreceau sau nu, sau ce avea loc la nivelul existenţei pacienţilor lor. Ei au refuzat metodele obişnuite ale terapeuţilor de a-şi domoli aceste îndoieli, anume de-a încerca, cu atenţie sporită, să perfecţioneze complexităţile sistemului lor conceptual. O altă tendinţă a psihoterapeuţilor, când aceştia se simt copleşiţi de îndoieli legate de ceea ce fac, este aceea de-a se concentra asupra tehnicii. Într-adevăr, poate că cea mai la îndemână metodă de reducere a anxietăţii este aceea de-a ne detaşa de probleme, concentrându-ne exclusiv pe aspectul tehnic. Aceşti cercetători au rezistat tentaţiei. Nu au fost dornici nici să postuleze factori neverificabili de tipul „libido", sau „cenzură" (după cum arată Ludwig Lefebre*) sau de tipul proceselor de obicei etichetate în bloc ca „transfer", pentru a explica ce se întâmplă. Şi aveau îndoieli foarte mari în special în legătură cu folosirea teoriei inconştientului ca pe o pânză albă pe care se putea zugrăvi aproape orice fel de explicaţie. Aşa cum arată Straus, îşi dădeau seama că „ideile inconştiente ale pacientului sunt de cele mai multe ori teoriile conştiente ale terapeutului".

Aceşti psihiatri şi psihologi nu erau nemulţumiţi neapărat de tehnicile terapeutice ca atare. Recunoşteau,

* Comunicare personală a domnului Lefebre, un psihoterapeut adept al orientării existenţiale, format sub îndrumarea lui Jaspers şi Boss.

de exemplu, că psihanaliza este validă în anumite tipuri de cazuri şi unii dintre ei, membri convinşi ai mişcării freudiene, o aplicau de altfel. Toţi aveau însă mari îndoieli legate de teoria asupra omului de la baza acestei orientări. Credeau astfel că aceste dificultăţi şi limitări ale conceptului de om nu numai că aduceau impedimente serioase în cercetare, dar că aveau, cu timpul, să limiteze eficienţa şi dezvoltarea tehnicilor terapeutice. Ei căutau să înţeleagă diferitele nevroze sau psihoze şi, până la urmă, situaţia de criză a oricărei fiinţe umane, considerându-le nu ca pe nişte devieri de la standardul teoretic al vreunui psiholog sau psihiatru care îşi observa pacientul, ci ca pe o deviere individuală la nivelul structurii acelui pacient concret, ca pe o fisură în condiţia sa umană. „O psihoterapie cu baze existenţial-analitice examinează istoricul de viaţă al pacientului tratat..., dar nu explică acest istoric şi idiosincrasiile sale patologice conform preceptelor vreunei şcoli de psihoterapie sau în funcţie de anumite categorii conceptuale predilecte. În loc de aceasta, ea *înţelege* acest istoric de viaţă ca pe o modificare în structura totală a faptului-de-a-fi-în-lume al pacientului“*.

Încercarea lui Binswanger însuşi de a înţelege cum ajută analiza existenţială la rezolvarea unui caz şi prin ce diferă aceasta de alte metode de înţelegere psihologică este prezentată în mod succint în studiul său asupra lui „Ellen West“.** După ce îşi terminase cartea despre analiza existenţială în 1942, Binswanger s-a reîntors la arhivele sanatoriului al cărui director era, pentru a selecta istoricul de caz al unei tinere care

* Binswanger, *op. cit.*, p. 145.

** L. Binswanger, „The Case of Ellen West“, în Rollo May, Ernest Angel şi Henri Ellenberger (coord.), *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry* (New York: Basic Books, 1958), pp. 237–364.

se sinucisese. Cazul era din 1918, înainte de terapia cu electroşocuri, când psihanaliza era încă în primele sale stadii şi când înțelegerea bolilor psihice era încă primitivă, dacă o privim prin prisma prezentului. Binswanger foloseşte cazul în încercarea de a contrasta metodele incipiente de atunci cu modul în care Ellen West ar fi putut fi înțeleasă cu ajutorul psihoterapiei existențiale.

Ellen West fusese de mică o fată băiețoasă şi încă de timpuriu nutrise o mare ambiție, aşa cum arăta mottoul pe care îl folosea adesea: „Totul sau nimic". În ultimii ani ai adolescenței au devenit evidente marile şi perpetuele ei dileme, care au ținut-o legată ca nişte lanțuri: trecea de la disperare la bucurie, de la mânie la supunere, dar, în special, de la consumul exagerat de mâncare la înfometare. Binswanger arată că cei doi psihanalişti care au consultat-o pe Ellen — unul timp de cinci luni şi celălalt pentru o perioada mai scurtă — nu au înțeles-o decât la modul unilateral. Au interpretat-o numai prin prisma pulsională şi instinctuală, aspecte pe care Binswanger le aşază în dimensiunea de *Umwelt* (această modalitate specială a lumii urmează să fie discutată în capitolul 9). Binswanger critică în special principiul postulat de Freud conform căruia „potrivit concepției noastre, fenomenele percepute trebuie să dea înapoi în fața năzuințelor presupuse doar".*

În decursul lungii suferințe a lui Ellen, pe care astăzi am eticheta-o ca pe un caz sever de *anorexia nervosa*, aceasta a fost consultată de doi psihiatri ai timpului: Kraepelin a diagnosticat-o ca suferind de „melancolie", iar Bleuer i-a pus diagnosticul de „schizofrenie".

---

* Sigmund Freud, „Prelegeri de introducere în psihanaliză" (1916–17), în *Opere esențiale*, vol. 1 (Bucureşti: Trei, 2010), p. 75.

Binswanger nu este interesat aici de tehnica terapeutică, ci este preocupat să o înțeleagă pe Ellen West. Ea îl fascinează, părându-i-se a fi „îndrăgostită de moarte". În adolescență, Ellen îl imploră pe „Regele Mării s-o sărute întru moarte". Scrie că „moartea este cea mai mare fericire din lume, dacă nu chiar singura" (p. 243). „Dacă [moartea] mă mai face să aştept mult, atunci mă voi duce singură să caut moartea, această bună prietenă" (p. 242). Ea scrie în mod repetat că şi-ar dori să moară „aşa cum moare o pasăre, în triluri de bucurie".

Talentul ei de scriitoare iese la iveală în numeroasele sale poezii, în jurnalele sale şi în proza legată de boală. Ellen West aduce cu Sylvia Plath. Binswanger pune următoarea întrebare dificilă: oare unele persoane reuşesc să-şi împlinească existența doar luându-şi viața? „Acolo unde existența nu poate exista decât prin renunțarea la viață, atunci ea este o existență tragică."

Ellen West îi apare lui Binswanger ca un exemplu viu al descrierii pe care Kierkegaard o face disperării în *Boala de moarte*. Binswanger afirmă:

> A trăi în fața morții înseamnă, cu toate acestea, a „muri întru moarte", aşa cum spune Kierkegaard, sau a-şi muri moartea, cum se exprimă Rilke şi Scheler. Goethe a afirmat deja că fiecare trecere în neființă, fiecare moarte, fie aleasă sau nu, este până la urmă un „act autonom" al vieții. După cum afirma acesta despre Rafael sau Kepler, „ambii şi-au curmat brusc viața", dar spunând aceasta se referea la moartea involuntară, care le-a venit „din afară", ca o soartă externă. Tot aşa, putem şi noi să considerăm moartea autoprovocată a lui Ellen West ca fiind, de fapt, o nefericită trecere în neființă. Cine ne-ar putea spune unde se termină în acest caz vinovăția şi unde intervine „soarta"?*

* L. Binswanger, „The Case of Ellen West", ed. cit., p. 294.

Cititorul poate decide cât de bine reuşeşte Binswanger să explice principiile existenţiale ale acestui caz. Oricine însă care citeşte acest lung caz va simţi cât de sincer este Binswanger în căutările sale şi cât de bogate îi sunt cunoştinţele şi cultura.

Aici este relevant să subliniem că pe Binswanger şi Freud îi lega o veche prietenie, pe care ambii o preţuiau. Într-o scurtă carte bazată pe amintirile despre Freud, pe care a publicat-o la insistenţele Annei Freud, Binswanger povesteşte despre nenumăratele vizite pe care i le-a făcut lui Freud la Viena şi despre vizita de mai multe zile pe care acesta i-a făcut-o la rândul său la sanatoriul de lângă Lacul Konstanz din Germania. Relaţia dintre cei doi este cu atât mai remarcabilă, cu cât este singurul exemplu al unei prietenii durabile a lui Freud cu unul dintre colegii săi care avea păreri radical diferite de ale sale. Mesajul pe care Freud îl scrie ca răspuns la scrisoarea lui Binswanger de Anul Nou este relevant în acest sens: „Tu, spre deosebire de atâţia alţii, nu ai lăsat ca dezvoltarea ta intelectuală — care te-a scos din ce în ce mai mult de sub influenţa mea — să ne distrugă relaţia personală şi nici nu ştii cât de bine îmi face această frumoasă atitudine".* Nu putem şti dacă prietenia a rezistat pentru că bătălia intelectuală dintre cei doi era ca proverbiala luptă dintre cer şi pământ, care nu se întâlnesc niciodată, dacă a durat datorită atitudinii diplomate a lui Binswanger (o tendinţă pentru care Freud l-a mustrat cu blândeţe la un moment dat) sau datorită respectului şi afecţiunii pe care le simţeau unul pentru celălalt. Ceea ce trebuie reţinut este însă că Binswanger şi ceilalţi promotori ai mişcării existenţiale din terapie s-au preocupat nu de critica dinamicilor

---

* L. Binswanger, *Sigmund Freud. Reminiscences of a Friendship* (New York: Grune and Stratton, 1957).

specifice ca atare, ci de analizarea asumpțiilor de bază legate de natura umană și de conceperea unei *structuri* pe care s-ar putea baza toate sistemele terapeutice particulare.

Astfel, ar fi o greșeală să considerăm orientarea existențială din psihoterapie ca pe una dintre diferitele școli care s-au rupt de freudianism, de genul celor create de Jung sau de Adler. Deși aceste școli anterioare care s-au îndepărtat de freudianism s-au născut din cauza unor neajunsuri din analiza clasică și au luat ființă în momentele în care terapia tradițională ajunsese pe un teren arid, ele s-au format totuși datorită impulsului creativ al unui lider fondator. Noile accente ale lui Otto Rank asupra timpului *prezent* din experiența pacientului au apărut la începutul anilor douăzeci, atunci când psihanaliza clasică se limita la o aridă discuție intelectualizată asupra trecutului pacientului; *analiza de caracter* a lui Wilhelm Reich a apărut la sfârșitul anilor douăzeci ca un răspuns la nevoia specială de-a ocoli „apărările Eului" din armura caracterului; noile *analize culturale* s-au dezvoltat în anii treizeci datorită muncii lui Horney și a perspectivelor aparte ale lui Fromm și Sullivan, atunci când psihanaliza clasică nu lua în calcul semnificația reală a aspectelor sociale și interpersonale ale tulburărilor nevrotice și psihotice. Apariția abordării terapeutice existențiale are ceva în comun cu toate aceste școli — anume, că s-a ivit ca o consecință a neajunsurilor din orientările deja existente în psihoterapie, după cum voi arăta mai târziu. Ea diferă însă de celelalte școli în două privințe. În primul rând, ea nu este creația unui lider, ci s-a dezvoltat spontan și natural în mai multe părți ale Europei. În al doilea rând, ea nu își propune să fondeze o nouă școală prin opoziție cu școlile deja existente sau să ofere o nouă tehnică în opoziție cu tehnicile anterioare. Mai degrabă, ea dorește

să analizeze structura existenței umane, ceea ce este un proiect care, dacă va reuşi, va duce la o înțelegere a realității de la baza tuturor situațiilor în care se găsesc ființele umane aflate în criză.

Astfel, această mişcare îşi doreşte mai mult decât să aducă nişte lămuriri asupra unor zone de umbră din psihoterapie. Când Binswanger afirmă că „analiza existențială este în stare să lărgească şi să adâncească conceptele de bază şi înțelegerea psihanalizei", el se află pe un teren solid după părerea mea, nu numai din punctul de vedere al analizei, dar şi în ceea ce priveşte alte forme de terapie.

Când terapia existențială a fost pentru prima dată introdusă în Statele Unite, prin intermediul volumului colectiv *Existence*, mişcarea a întâlnit o puternică opoziție, în ciuda faptului că era deja respectată în Europa. Cu toate că această opoziție s-a atenuat, este important să examinăm îndeaproape natura acestei opoziții.

Prima sursă de opoziție la această orientare şi la orice altă nouă contribuție este asumpția că toate descoperirile majore au avut deja loc în domeniile respective şi că mai trebuie doar rafinate la nivel de detaliu. Această atitudine s-a instalat de mult, ca un oaspete nepoftit care a asistat neîncetat la bătăliile dintre şcolile de psihoterapie. Numele acestei atitudini ar putea fi cel de „pete oarbe înstăpânite în structura dogmei". Cu toate că nu merită să primească vreun răspuns şi că nici nu aşteaptă vreun răspuns, aceasta este o atitudine mult mai răspândită decât am vrea în această perioadă istorică.

Cea de-a *doua* sursă de opoziție, care trebuie tratată cu seriozitate, este suspiciunea că analiza existențială este o intruziune a filosofiei în psihoterapie şi nu are de-a face prea mult cu ştiința. Această atitudine este în parte o urmă a cicatricilor moştenite cultural din bătălia sfârşitului de secol nouăsprezece, când ştiința

psihologică s-a eliberat de metafizică. Victoria obţinută atunci a fost crucială, dar, aşa cum se întâmplă după fiecare război, au apărut reacţii extreme de ambele părţi, care sunt dăunătoare în sine. Vom face mai multe comentarii legate de această opoziţie.

Este esenţial să ne amintim că mişcarea existenţială din psihiatrie şi psihologie s-a născut tocmai din dorinţa de-a *spori* latura empirică, şi nu de a o *micşora*. Binswanger şi colegii săi erau convinşi că metodele ştiinţifice tradiţionale nu numai că nu interpretau corespunzător datele, ci că tindeau mai degrabă să ascundă decât să dea la iveală ce se petrecea cu pacientul. Mişcarea analizei existenţiale este un protest împotriva tendinţei de-a vedea un pacient în ipostaze croite să se potrivească propriilor noastre preconcepţii sau de a-l percepe după chipul şi asemănarea propriilor noastre predilecţii. În acest sens, psihologia existenţială se înscrie clar în tradiţia ştiinţifică considerată în sensul ei extins. Ea lărgeşte însă cunoaşterea omului prin perspectiva sa istorică şi profunzimea sa cărturărească, acceptând actele prin care fiinţele umane se dezvăluie în artă, literatură sau filosofie şi profitând de posibilităţile diferitelor mişcări culturale de-a exprima anxietatea şi conflictele omului modern.

Este de asemenea important să ne amintim că fiecare metodă ştiinţifică se bazează pe ipoteze filosofice. Aceste presupoziţii determină nu numai câtă realitate poate vedea observatorul cu metoda sa — ele sunt de fapt lentilele prin care se uită — dar şi dacă ceea ce se observă este pertinent sau nu pentru problemele reale şi, deci, dacă cercetarea ştiinţifică este durabilă. Este o greşeală grosolană, însă adesea întâlnită, să ne gândim în mod naiv că putem observa ce se petrece în jur dacă evităm să dăm atenţie asumpţiilor filosofice. Atunci nu vom putea decât să reflectăm doctrinele provinciale

ale culturii noastre limitate. Astfel că astăzi ştiinţa este identificată cu metodele de-a *izola* factori şi de a-i observa de pe o poziţie aşa-zis *detaşată* — o metodă care s-a născut din separarea subiectului de obiect în cultura occidentală a secolului al XVII-lea şi care s-a dezvoltat în forma sa de diferenţiere disciplinară în secolele al XIX-lea şi XX. Astăzi, noi nu suntem mai puţin feriţi de „metodolatrie" decât sunt membrii oricărei alte culturi. Pare însă deosebit de grav că înţelegerea într-un domeniu precum studiul psihologic al omului, de care se leagă şi înţelegerea sănătăţii afective şi mentale, să fie ciuntită de această acceptare necondiţionată a unor asumpţii limitate. Helen Sargent a observat în mod pertinent: „Ştiinţa oferă mult mai multă libertate de mişcare decât li se permite să afle absolvenţilor de facultate".*

Esenţa ştiinţei nu este oare ipoteza că *realitatea este reglementată de legi*, fiind astfel inteligibilă? Iar faptul că fiece metodă îşi critică permanent presupoziţiile nu este oare un aspect inseparabil al integrităţii ştiinţifice? Singurul mod de a ne lărgi orizontul este acela de-a analiza asumpţiile noastre filosofice. După părerea mea, este un lucru lăudabil că psihiatrii şi psihologii din mişcarea existenţială încearcă să clarifice ipotezele de bază. Aceasta le permite, aşa cum arată Henri Ellenberger**, să-şi vadă subiecţii umani cu ochi noi şi să lumineze în mod original multele faţete ale experienţei psihologice.

Ce de-a *treia* sursă de opoziţie, care este, după mine, cea mai importantă dintre toate, este tendinţa din Statele Unite de-a fi preocupaţi de tehnică şi de a nu avea răbdare să cercetăm dincolo de aceste considerente

---

* Helen Sargent, „Methodological Problems in the Assessment of Intrapsychic Change în Psychotherapy", articol nepublicat.

** *Existence*, ed. cit., pp. 92–127.

pentru a găsi temelia pe care ar trebui să se bazeze toate tehnicile. Această tendință se poate explica în termenii fundalului nostru social american, mai ales în termenii istoriei cuceririi Vestului Sălbatic, şi poate fi justificată ca făcând parte din grija noastră optimistă, activă, de a-i ajuta şi schimba pe ceilalți. Geniul nostru în domeniul psihologiei şedea până nu demult în zonele behavioriste, clinice şi aplicate, iar contribuțiile noastre speciale în psihiatrie se rezumau la terapia medicamentoasă şi la alte aplicații tehnice. Gordon Allport a descris faptul că psihologia americană şi britanică (precum şi întregul climat intelectual) sunt de tip lockeean, adică pragmatice, o tradiție ce merge bine cu behaviorismul, sistemele stimul–răspuns şi psihologia animalelor. Aşa cum arată Allport, tradiția lockeeană pune accent pe minte ca pe o *tabula rasa* pe care experiența scrie ceea ce va exista pe urmă, în timp ce tradiția leibniziană vede mintea ca pe un nucleu ce se poate activa în mod independent. Tradiția „continentală" este, spre deosebire de cea anglo-americană, de sorginte leibniziană.* Trebuie să ne amintim de altfel că, până acum zece ani, fiecare contribuție nouă în domeniul psihologiei, care a avut originalitatea şi creativitatea ce au putut duce la formarea unei noi şcoli, a venit din Europa continentală, existând numai două excepții în acest sens — iar într-unul dintre aceste cazuri este vorba de lucrările anterioare ale unui psihiatru de origine europeană**.

---

* Gordon Allport, *Becoming, Basic Considerations for a Psychology of Personality* (New Haven: Yale University Press, 1955).

** Pentru a evidenția această stare de lucruri este suficient să amintim numele creatorilor de orientări teoretice: Freud, Adler, Jung, Stekel, Reich, Horney, Fromm etc. Cele două şcoli de psihoterapie care fac excepție (deci nu provin din Europa) sunt cea lui Harry Stack Sullivan şi cea a lui Carl Rogers. Oricum, prima din cele două a fost indirect influențată de teoreticianul de origine elvețiană Adolph Meyer. Accentul pe aplicație este

Americanii tind a fi o națiune de practicieni, însă întrebarea îngrijorătoare care se pune este: de unde primim *ce* anume trebuie să practicăm? Până de curând, în preocuparea noastră față de tehnică, care este și ea lăudabilă, am tins să trecem cu vederea faptul că *tehnica pe care se pune accentul doar pentru sine va ajunge, în timp, să distrugă tehnica.*

Aceste opoziții despre care am vorbit nu subminează, după părerea mea, câtuşi de puțin contribuția analizei existențiale, demonstrând exact potențiala importanță a acestui mod de gândire. În ciuda dificultăților sale, datorate parțial limbajului său și parțial complexității sale conceptuale, cred că aceasta este o contribuție semnificativă și originală, ce merită a fi studiată îndeaproape.

CE ESTE EXISTENȚIALISMUL?

Acum trebuie să clarificăm o problemă majoră, anume confuzia ce înconjoară termenul de *existențialism**. Cuvântul este folosit deopotrivă pentru a numi diletantismul sfidător al avangardei pariziene de pe malul stâng al Senei, filosofia disperării ce reclamă sinuciderea, precum și un sistem antiraționalist german scris într-un limbaj atât de ezoteric, încât exasperează

---

vădit și în cazul lui Rogers, care, deși a construit o teorie clară și solidă despre natura umană, s-a concentrat mai cu seamă asupra „aspectelor aplicative" și mai puțin asupra științei „pure" — iar teoria sa despre natura umană îi datorează mult lui Otto Rank.

* Ținând cont de uzajul din literatura de specialitate din limba română, am folosit atributul „existențialist" cu referire mai ales la filosofie și literatură și pe cel de „existențial" cu referie la psihologie și psihoterapie. (N.t.)

orice cititor dornic de empiric. De fapt, existențialismul este o expresie a dimensiunilor profunde ale temperamentului emoțional şi spiritual modern şi apare în mai toate aspectele culturii noastre. Se întâlneşte nu numai în psihologie şi filosofie, dar şi în artă — de exemplu Van Gogh, Cézanne şi Picasso — şi în literatură — la Dostoievski, Baudelaire, Kafka sau Rilke. Într-adevăr, acest curent este unica şi specifica întruchipare a problemelor psihologice ale omului occidental modern. După cum se va vedea, această mişcare culturală îşi are originile în aceeaşi situație istorică şi în aceleaşi crize psihologice care au dat naştere psihanalizei şi altor forme de psihoterapie.

Confuzii legate de termen apar chiar şi în cele mai selecte locuri. De pildă, *The New York Times,* într-un articol care comenta asupra modului în care Sartre a denunțat comunismul rus şi, în cele din urmă, a rupt legătura cu acesta din cauza îngrădirii libertății în Ungaria, îl numea pe Sartre un lider al „existențialismului, o formă de gândire de tip materialist". Articolul ilustrează două motive ale acestei confuzii: mai întâi, identificarea existențialismului în mintea publicului din această țară cu opera lui Jean-Paul Sartre. În afară de faptul că Sartre este cunoscut aici pentru piesele, filmele şi romanele sale, mai degrabă decât pentru marile sale analize psihologice percutante, trebuie subliniat că acesta reprezintă extrema subiectivistă a existențialismului care duce le neînțelegere, întrucât poziția lui Sartre nu este nici pe departe cea mai bună introducere în mişcarea existențialistă. Cea de-a doua confuzie din *New York Times*, care este mai gravă decât prima, este definiția existențialismului ca pe o mişcare „de tip materialist". Nimic nu este mai departe de adevăr, nimic, decât poate opusul acestei descrieri, anume identificarea existențialismului cu o formă de gândire

idealistă. În esența sa, această orientare încearcă să analizeze și să înfățișeze ființa umană, fie în literatură sau artă, fie în psihologie sau filosofie, la un nivel care tranșează vechea dilemă dintre materialism și idealism.

Pe scurt, existențialismul este încercarea de a-i înțelege pe oameni anulând ruptura dintre subiect și obiect, care a dominat gândirea și știința occidentală în perioada ce a urmat Renașterii. Binswanger numește această ruptură „cancerul întregii psihologii de până acum... cancerul doctrinei fragmentării lumii între subiect și obiect". Modul existențialist de înțelegere a ființelor umane își are niște strămoși iluștri în gândirea occidentală, ca de exemplu Socrate, în dialogurile sale, Augustin, în profundele sale autoanalize, Pascal, în lupta sa de-a găsi un loc pentru „rațiunile inimii pe care rațiunea nu le cunoaște". Această orientare s-a profilat însă mai clar acum peste o sută de ani în protestul violent a lui Kierkegaard împotriva raționalismului vremii sale, împotriva „totalitarismului rațiunii" al lui Hegel, ca să folosim sintagma lui Maritain. Kierkegaard a susținut că identificarea, pe care o face Hegel, a adevărului abstract cu realitatea era o iluzie și o înșelătorie. Kierkegaard a afirmat: „Adevărul există numai pe măsură ce individul îl produce în acțiune". El și alți existențialiști care i-au urmat au protestat vehement împotriva raționaliștilor și a idealiștilor care văd omul ca pe un simplu subiect, adică având realitate numai ca ființă gânditoare. Tot atât de îndârjit, au luptat împotriva tendinței de-a trata omul ca pe un obiect ce trebuie calculat și controlat, fenomen exemplificat în tendințele aproape copleșitoare ale lumii occidentale de a transforma ființele umane în unități anonime, care se integrau ca niște roboți în colectivismul industrial și politic al vremii.

Acești gânditori au căutat opusul perfect al intelectualismului. Ei au protestat mai vehement decât

psihanaliştii clasici împotriva utilizării intelectului ca pe o apărare împotriva vitalităţii sau ca pe un substitut pentru experienţa imediată. Unul dintre existenţialiştii timpurii de orientare sociologică, Ludwig Feuerbach, lansează acest apel: „Nu vă doriţi să fiţi filosofi mai presus de a fi oameni... nu gândiţi ca nişte gânditori... gândiţi ca nişte fiinţe vii, reale. Gândiţi întru Existenţă".*

Termenul *existenţă*, care vine de la rădăcina *ek-sistere*, înseamnă la modul literal „a ieşi în evidenţă, a se ivi". Aceasta indică în mod corect ce au căutat aceşti oameni de cultură, în domeniul artei, filosofiei sau psihologiei, anume să înfăţişeze fiinţa umană nu ca pe o sumă de substanţe statice, mecanisme sau modele, ci mai degrabă în apariţia şi devenirea sa, deci ca existentă. Pentru că, indiferent de cât de interesant sau precis la nivel teoretic este faptul că eu sunt compus din cutare sau cutare substanţă chimică ori acţionez conform cutărui mecanism sau model, problema fundamentală este că eu se întâmplă să exist la un anumit moment dat în spaţiu şi timp şi problema mea este cum să devin conştient de acest fapt şi ce să fac în legătură cu aceasta. După cum vom vedea mai târziu, psihologii şi psihiatrii existenţiali nu exclud studiul dinamicilor, pulsiunilor şi modelelor de comportament. În acelaşi timp însă, ei susţin că acestea nu pot fi înţelese pentru fiecare persoană decât dacă luăm în calcul faptul atotcuprinzător că este vorba de o persoană care se întâmplă *să existe, să fie*, şi că, dacă nu ţinem cont de acest lucru, tot ce ştim despre această persoană îşi va pierde sensul. Astfel, orientarea existenţială este mereu dinamică, existenţa referindu-se la fiinţă şi devenire. Miza acesteia este de

---

* Citat în Paul Tillich, „Existential Philosophy", *Journal of History of Ideas* 5 (1944), pp. 44–70.

a înțelege că devenirea nu este un artefact sentimental, ci o structură fundamentală a existenței umane. Când vom vorbi despre *ființă* în paginile ce urmează, cititorul trebuie să îşi aducă aminte că nu este un cuvânt care indică o stare, ci o formă mai degrabă verbală, legată de gerunziul verbului *a fi*. Existențialismul este practic preocupat de ontologie, adică de ştiința ființei (*ontos* în greaca veche înseamnă „ființă").

Dacă ne amintim că în gândirea occidentală tradițională „existența" a fost mereu pusă în opoziție cu „esența", vom pricepe mai clar semnificația termenului. „Esența" se referă la vârsta unei ramuri de copac, să zicem, la densitatea sa, la greutatea sa şi la alte caracteristici care îi dau substanță. Încă din Renaştere, gânditorii occidentali s-au preocupat de esențe. Ştiința tradițională încearcă să descopere astfel de esențe sau substanțe — ea asumă o metafizică *esențialistă*, aşa cum afirmă filosoful John Wild*. Căutarea esențelor poate într-adevăr să ducă la producerea de importante legi universale sau la excelente teoretizări în logică sau filosofie. Dar nu poate face aceasta decât prin abstractizare. *Existența* lucrului individual dat trebuie scoasă din calcul. De exemplu, putem demonstra că trei mere plus trei fac şase. Acest lucru ar fi însă adevărat şi dacă am aduna inorogi în loc de mere — nu contează pentru adevărul matematic al propoziției dacă inorogii sau merele există sau nu. Realitatea contează pentru persoana care are merele, anume din punct de vedere *existențial*, dar este irelevantă în ceea ce priveşte adevărul propoziției.

* John Wild, *The Challenge of Existentialism* (Bloomington: Indiana University, 1955). În fizica modernă, Heisenberg şi Bohr au adus o schimbare similară cu mutația adusă de dezvoltările existențialiste. Despre modificările din ştiința occidentală vom vorbi şi mai departe.

Ca să dăm un exemplu mai serios, este un adevăr că toți oamenii sunt muritori şi a spune că un procent moare la cutare sau cutare vârstă conferă propoziției o acuratețe statistică. Cu toate acestea, niciunul dintre aceste enunțuri nu spune nimic despre faptul că tu şi cu mine trebuie să ne confruntăm fiecare cu faptul că vom muri la un moment necunoscut din viitor. Spre deosebire de propozițiile esențialiste, acestea sunt *fapte existențiale.*

Toate acestea înseamnă că o propoziție poate fi *adevărată* indiferent dacă e sau nu *reală*. Poate tocmai pentru că abstractul a funcționat aşa de bine în anumite domenii ale ştiinței, tindem să uităm că el implică în mod automat un punct de vedere detaşat şi că persoana în carne şi oase este omisă. Rămâne însă prăpastia dintre adevăr şi realitate. Şi întrebarea importantă cu care ne confruntăm în psihologie şi în alte domenii ale ştiințelor umane ține tocmai de această prăpastie dintre ce este *adevărat la modul abstract* şi ceea ce este *real la modul existențial* pentru o persoană în carne şi oase.

Ca să nu pară că punem o problemă artificială, de dragul discuției, vom sublinia că prăpastia dintre adevăr şi realitate este recunoscută în mod deschis de gânditori importanți în domeniul psihologiei comportamentului şi condiționării. Kenneth W. Spence, un lider al unei direcții din teoria behavioristă, afirma: „Întrebarea dacă un anumit domeniu de fenomene comportamentale este mai real sau mai aproape de viața reală şi deci ar trebui să aibă prioritate nu se pune, sau cel puțin nu ar trebui să se pună, pentru psiholog în calitate de *om de ştiință*". Ceea ce înseamnă că nu contează dacă ceea ce se studiază este real sau nu. Ce domenii ar trebui atunci selectate pentru a fi studiate? Spence acorda prioritate fenomenelor „care se pretează la un grad de control

şi analiză necesare în formularea legilor abstracte".*
Aceasta arată clar problema pe care dorim s-o punem: se preferă studierea a ceea ce poate fi redus la *legi abstracte* şi nu are importanţă dacă ceea ce cercetăm este real sau nu. Pe baza acestei abordări s-au clădit mai multe sisteme în psihologie, unde abstracţiunile se tot sprijină unele pe altele, autorii lăsându-se pradă, aşa cum se întâmplă tuturor intelectualilor, dorinţei de-a construi, până când se ridică o admirabilă structură impozantă. Singura problemă este că acest edificiu teoretic se rupe de realitatea umană încă din temelie. Gânditorii din tradiţia existenţialistă, precum şi psihiatrii şi psihologii, au o concepţie total opusă celei a lui Spence. Ei insistă că este necesar şi posibil să avem o ştiinţă a umanului care să studieze fiinţele umane în realitatea lor.

Kierkegaard, Nietzsche şi discipolii lor au anticipat această ruptură crescândă dintre adevăr şi realitate din cultura vestică, încercând să elibereze omul occidental de iluzia că realitatea poate fi înţeleasă prin abstractizare sau detaşare. Deşi aceştia au protestat vehement împotriva intelectualismului arid, ei nu s-au limitat la un simplu activism. Şi nu erau nici pe departe antiraţionali. Antiintelectualismul şi alte mişcări contemporane care subordonează gândirea acţiunii nu sunt una şi acelaşi lucru cu existenţialismul. Atât alternativa care îl face pe om un subiect pur, cât şi aceea care-l transformă într-un simplu obiect conduc la pierderea persoanei existente, propriu-zise. Kierkegaard şi gânditorii existenţialişti au apelat la o realitate *care are la bază atât subiectivitatea, cât şi obiectivitatea.* Nu trebuie să studiem doar experienţa în sine a unei persoane, spuneau ei, ci, chiar mai mult, trebuie să studiem omul căruia îi este dat să

* Kenneth W. Spence, *Behaviour Theory and Conditioning* (New Haven: Yale University Press, 1956).

trăiască această experiență. Ei insistă că: „Nici Realitatea și nici Ființa nu constituie, în sine, veritabilul obiect al experienței cognitive, care vizează de fapt «existența». Realitatea așa cum este trăită în mod concret, cu un accent aparte pe caracterul personal și lăuntric al experienței imediate a omului“*. Acest comentariu, precum și cele spuse mai sus, arată cât de aproape sunt existențialiștii de psihologia abisală. Nu este deloc întâmplător că cei mai importanți existențialiști din secolul al XIX-lea, Kierkegaard și Nietzsche, sunt și printre cei mai buni „psihologi“ (în sensul de persoane intuitive) ai tuturor timpurilor și că unul dintre liderii contemporani ai acestei școli, Karl Jaspers, a fost la origine psihiatru și a scris un text important de psihopatologie. Când citim analizele profunde ale lui Kierkegaard asupra anxietății și disperării sau observațiile extrem de fine ale lui Nietzsche legate de dinamica resentimentului, a vinovăției și a ostilității care însoțesc energiile afective refulate, ne vine greu a crede că este vorba despre lucrări scrise în secolul al XIX-lea și nu despre analize psihologice contemporane. Existențialiștii sunt în principal preocupați de redescoperirea persoanei propriu-zise din spatele compartimentării și dezumanizării culturii moderne și, pentru aceasta, ei fac o analiză psihologică amănunțită. Ei nu sunt preocupați de reacțiile psihologice izolate în sine, ci mai degrabă de ființa psihologică a omului propriu-zis care are experiențele respective. Aceasta vrea să spună că ei folosesc termeni psihologici cu un sens ontologic.

În iarna lui 1841, Schelling a ținut celebra sa serie de cursuri la Universitatea din Berlin în fața unui public select, care îi includea pe Kierkegaard, Burckhardt, Engels și Bakunin. Schelling și-a propus să-l desființeze

---

* P. Tillich, *op. cit.*

pe Hegel, al cărui vast sistem raționalist — incluzând identificarea adevărului abstract cu realitatea şi reducerea istoriei la un „Întreg Absolut" — era extrem de popular în Europa de atunci. Cu toate că mulți dintre ascultătorii lui Schelling au fost extrem de dezamăgiți de replica la Hegel, se poate spune că mişcarea existențialistă a plecat de acolo. Kierkegaard s-a întors în Danemarca şi în 1844 a publicat *Fărâmele filozofice*, ca doi ani mai târziu să scrie declarația de independență a existențialismului, *Postscriptum neştiințific, concluziv*. Tot în 1844 a apărut cea de-a doua ediție din *Lumea ca voință şi reprezentare* a lui Schopenhauer, o lucrare importantă în noua mişcare datorită accentului său pe vitalitate, pe „voință", şi nu doar pe „reprezentare". Două lucrări legate de aceasta au fost scrise de Karl Marx în 1844-1845. Lucrările timpurii ale lui Marx sunt semnificative pentru mişcarea existențialistă datorită atacului acestuia împotriva adevărului abstract ca „ideologie", din nou din dorința de a-l desființa pe Hegel. Perspectiva dinamică a lui Marx asupra istoriei ca arenă în care oamenii sau grupurile de oameni construiesc adevărul şi fragmentele sale importante care subliniază cum economia monetară a industrialismului modern tinde să-i transforme pe oameni în lucruri şi duce la dezumanizarea omului modern sunt de asemenea importante pentru abordarea existențialistă. Atât Marx, cât şi Kierkegaard au preluat metoda dialectică hegeliană, dar au folosit-o în scopuri diferite. Trebuie menționat totuşi că şi în lucrările lui Hegel se găseau mai multe elemente existențialiste latente decât doreau să recunoască detractorii săi.

În decadele ce au urmat, mişcarea s-a stins. Kierkegaard a rămas complet necunoscut, opera lui Schelling a fost ignorată cu dispreț, iar Marx şi Feuerbach au fost considerați nişte materialişti dogmatici. În anii 1880, odată cu opera lui Dilthey,

s-a înregistrat un nou avânt, în special datorită lui Friederich Nietzsche, curentului de „filosofie a vieții" și datorită scrierilor lui Bergson.

Ce de-a treia etapă a existențialismului a avut loc după șocul înregistrat de lumea occidentală odată cu Primul Război Mondial. Kierkegaard și lucrările timpurii ale lui Marx au fost redescoperite, iar importantele critici la adresa bazelor spirituale și psihologice ale societății occidentale exprimate de Nietzsche nu mai puteau fi ignorate cu oarbă placiditate victoriană. Această etapă datorează mult fenomenologiei lui Edmund Husserl, care le-a furnizat lui Heidegger, lui Jaspers și altora instrumentul de care aveau nevoie pentru a submina ruptura subiect–obiect care fusese obstacolul din știință și filosofie. Există o similaritate marcantă între existențialism, cu accentul său pe adevărul produs în acțiune, filosofia procesului (precum aceea a lui Whitehead) și pragmatismul american, în special cel al lui William James.*

Martin Heidegger este în general considerat figura marcantă a existențialismului contemporan. Lucrarea sa *Ființă și timp* a fost de o importanță crucială pentru Binswanger și pentru ceilalți psihiatri și psihologi existențiali, oferindu-le o bază solidă și vastă în încercarea de-a înțelege ființa umană. Gândirea lui Heidegger este riguroasă, logic incisivă și „științifică", în sensul european de urmărire neobosită și amănunțită a tuturor implicațiilor la care au dus cercetările sale. Opera sa *Ființă și timp* este dificil de tradus, din pricina terminologiei sale speciale.**

---

* Cei care vor să afle mai multe despre mișcarea existențialistă, pot consulta articolul citat mai sus al lui Tillich. Pentru prezentarea istoriei mișcării existențialiste, m-am sprijinit mult pe acest articol semnat de Tillich.

** Martin Heidegger, *Ființă și timp* (București: Humanitas, 2003). Heidegger a refuzat să fie etichetat drept „existențialist", după

Cea mai bună contribuție a lui Jean-Paul Sartre în domeniul temei noastre este reprezentată de descrierile fenomenologice ale proceselor psihologice. Pe lângă Jaspers, gânditorii existențialiști importanți sunt Gabriel Marcel din Franța, Nikolai Berdiaev care vine din Rusia, dar s-a mutat la Paris, Ortega y Gasset şi Unamuno din Spania. Paul Tillich abordează existențialismul în cartea sa *Curajul de a fi*, care este din multe puncte de vedere, una dintre cele mai bune prezentări ale existențialismului ca o abordare a vieții concrete.*

---

ce această titulatură a devenit sinonimă cu opera lui Sartre. El îşi spunea mai curând „filolog" sau un „ontolog". Oricum, nu ar fi tocmai în spiritul existențialist să intrăm în dispute legate de etichete şi epitete, în loc să acordăm atenție ideilor şi spiritului textelor. La fel ca Heidegger, Martin Buber a refuzat să fie intitulat „existențialist", deşi opera sa are clare afinități cu acest curent. Cititorii care vor refuza, şi ei, această titulatură se vor afla într-o bună companie!

* Cartea lui Paul Tillich, *Curajul de a fi* (Bucureşti: Herald, 2007), reprezintă o abordare existențială a crizei, fiind deci mai mult decât o simplă carte *despre* existențialism. La fel ca în cazul multora dintre gânditorii pomeniți mai sus, nici Tillich nu poate fi considerat un „existențialist pur", pentru că existențialismul reprezintă o cale de abordare a problemei şi nu un set de soluții şi norme date de-a gata. Tillich apelează atât la norme raționale — structura rațiunii este întotdeauna prezentă în analizele sale —, dar şi la cele religioase. Poate că unii cititori nu vor fi de acord cu elementele religioase din *Curajul de a fi*. Dar chiar şi aşa, trebuie subliniat faptul că aceste idei religioase ilustrează o abordare existențială autentică, lucru vădit în conceptul lui Tillich al unui „Dumnezeu mai presus de Dumnezeu" şi în cel al „credinței absolute", care reprezintă nu atât credința în ceva sau cineva, cât o stare de a fi, un mod de raportare la realitate definit de curaj, asumare, angajament total etc. Argumentele teiste care vor să demonstreze „existența lui Dumnezeu" nu doar că pierd esențialul din vedere, dar exemplifică cel mai nefast obicei al occidentalului de a-l gândi pe Dumnezeu în termeni de substanță, de obiect, ca cineva ce există într-o lume de obiecte şi față de care ne supunem. Aceasta este o „teologie eronată". Tillich subliniază că Dumnezeul acestei teologii eronate este cel

Romanele lui Kafka înfăţişează situaţia de disperare şi dezumanizare din cultura modernă, de la care pleacă existenţialismul şi despre care acesta vorbeşte. *Străinul* şi *Ciuma* de Albert Camus reprezintă nişte exemple excelente în literatura modernă, în care existenţialismul este parţial autoreflexiv. Însă poate că cea mai bună înfăţişare a sensului existenţialismului se regăseşte în arta modernă, în parte pentru că aceasta se articulează simbolic, mai degrabă decât ca gândire autoreflexivă, şi în parte pentru că arta arată deosebit de clar care este temperamentul spiritual şi afectiv de la baza unei culturi. Elementele comune în opera unor artişti celebri precum Van Gogh, Cézanne şi Picasso sunt, mai întâi, revolta împotriva tradiţiei academice ipocrite a sfârşitului de secol XIX; în al doilea rând, încercarea de-a pătrunde dincolo de suprafeţe pentru a capta relaţia nouă cu realitatea naturii; în al treilea rând, încercarea de a recupera vitalitatea şi experienţa estetică cinstită şi directă; şi, în cele din urmă, efortul disperat de a exprima sensul imediat al situaţiei omului modern, chiar atunci când acesta se reduce la disperare şi pustietate. Tillich, de exemplu, spune că tabloul lui Picasso, *Guernica*, oferă cea mai cutremurătoare şi relevantă înfăţişare a condiţiei fărâmiţate, fragmentate a societăţii europene de dinaintea celui de-al Doilea Război Mondial şi „reprezintă ceea ce acum se găseşte în sufletele multor americani ca tulburare, îndoială existenţială, pustietate şi lipsă de noimă".*

„despre care Nietzsche a spus că trebuie ucis, fiindcă nimeni nu poate tolera să fie transformat într-un simplu obiect al cunoaşterii absolute şi al controlului absolut" (p. 214).

* P. Tillich, „Existential Aspects of Modern Art", în Carl Michalson (coord.), *Christianity and the Existentialists* (New York: Scribners, 1956), p. 138.

Faptul că abordarea existențialistă a apărut ca o reacție locală și spontană la crizele din cultura modernă este subliniat nu numai de apariția sa în artă și literatură, dar și de dezvoltarea acestor idei de către diferiți filosofi din diverse părți ale Europei, care nu știau unii de alții. Deși lucrarea de referință a lui Heidegger, *Ființă și timp*, a fost publicată în 1927, deja în 1924 Ortega y Gasset dezvoltase și publicase parțial idei foarte asemănătoare în *Dezumanizarea artei și alte eseuri de estetică.**

Este neîndoielnic faptul că existențialismul se naște într-un moment de criză culturală și că se găsește mereu pe muchia revoluționară a artei, a literaturii și a gândirii moderne. După părerea mea, aceasta arată validitatea descoperirilor sale, mai degrabă decât invers. Când o cultură este prinsă între convulsiile puternice ale unei perioade de tranziție, indivizii din societate suferă în mod firesc de tulburări afective și spirituale; dându-și seama că moravurile și gândirea până acum acceptate nu mai oferă siguranță, ei tind fie să se refugieze în dogmatism și conformism, renunțând la luciditate, sau sunt forțați să adopte o conștiință de sine sporită, prin care își validează existența proprie cu o nouă convingere și cu baze noi. Aceasta este una dintre cele mai importante afinități ale mișcării existențialiste cu psihoterapia — ambele se preocupă de indivizi aflați în criză. Departe de a spune că descoperirile dintr-o perioadă de criză sunt pur și simplu produsul anxietății și disperării, vom afla probabil, așa cum se întâmplă mereu în psihanaliză, că o criză este exact lucrul de care avem nevoie pentru a-i smulge pe oameni din dependența lor oarbă de dogmele externe și de a-i forța să dea la o parte straturile de disimulare pentru a da la

* José Ortega y Gasset, *Dezumanizarea artei și alte eseuri de estetică* (București: Humanitas, 2000).

iveală purul adevăr în legătură cu ei înşişi, care este ceva palpabil, oricât ar fi el de neplăcut.

Existenţialismul este o atitudine care acceptă omul în continuă devenire, ceea ce înseamnă că acesta poate fi oricând în criză. Aceasta nu este neapărat o viziune pesimistă. Socrate, a cărui căutare dialectică a adevărului din individ este prototipul existenţialismului, era optimist. Această abordare apare însă în general mai degrabă în perioadele de tranziţie, când o epocă moare şi cealaltă stă să apară, când individul se simte părăsit ori simte nevoia unei noi şi solide conştiinţe de sine. În perioada de tranziţie de la Evul Mediu şi Renaştere către modernitate, un moment de cotitură în gândirea occidentală, Pascal descrie succint experienţa pe care mai târziu existenţialiştii o vor numi *Dasein*: „Când mă gândesc la scurta durată a vieţii mele, absorbit de eternitatea care m-a precedat şi de cea care mă urmează, cufundat în infinita imensitate a spaţiilor pe care nu le cunosc şi nu mă cunosc, mă îngrozesc şi sunt uimit să văd că sunt aici mai degrabă decât acolo, şi mă întreb de ce acum şi nu atunci".* Arareori problema existenţială a fost formulată mai simplu şi mai frumos. În acest pasaj vede, mai întâi, conştientizarea profundă a contingenţei vieţii omeneşti, pe care existenţialiştii o numesc „faptul-de-a-fi-aruncat". În al doilea rând, vedem cum Pascal se confruntă cu problema lui „a fi acolo" sau mai degrabă cu locul propriu al fiinţei noastre. În al treilea rând, este conştientizat faptul că nu putem să ne refugiem într-o explicaţie superficială a spaţiului şi timpului, ceea ce Pascal, ca om de ştiinţă ce era, ştia prea bine. În cele din urmă, se aduce vorba despre anxietatea cutremurătoare care

---

* Pascal, *Cugetări* (Oradea: Aion, 1998), pp. 243–244.

se naşte din conştientizarea acută a existenței într-un asemenea univers.*

În cele din urmă, rămâne să subliniem relația dintre existențialism şi gândirea orientală în scrierile lui Lao Zi şi în budismul zen. Asemănările sunt frapante. Vedem asta imediat uitându-ne la nişte pasaje din *Cartea despre Dao şi Putere* a lui Lao Zi şi interpretând conceptul de „Dao" prin prisma celui de „existență": „Dao [Existența] care poate fi rostit[ă] nu este eternul Dao, numele care poate fi numit nu este eternul nume"; „Dao este gol ca un vas, dar folosit, nu poate fi umplut: o!, cât de adânc, el pare strămoşul celor zece mii de lucruri"; „Dao este întotdeauna fără de nume. Deşi lemnul nelucrat este mărunt, nimeni în tot Subcerescul nu-l poate supune"; „Înțeleptul nu făptuieşte, dar împlineşte [există]", „Fără să ieşi pe uşă, poți să cunoşti Dao al Cerului: cu cât eşti mai departe, cu atât cunoşti mai puțin".**

---

* Nu este deloc surpinzător că această abordare a vieții este relevantă pentru mulți oameni moderni, care sunt conştienți de dilemele spirituale şi afective care ne domină. Norbert Wiener, de exemplu, a susținut că activitatea ştiințifică l-a condus la un existențialism „pozitiv" — asta chiar dacă rezultatele efective ale muncii sale ştiințifice sunt probabil complet diferite de mizele existențialismului. „Noi nu luptăm — spune el — pentru o victorie definitivă în viitorul indefinit. Dar este cea mai mare victorie posibilă. Nicio înfrângere nu ne va răpi faptul că am reuşit să existăm pentru un timp în acest univers care nici nu ne bagă în seamă" (Wiener, *I Am a Mathematician*, New York: Doubleday).

** Citate din Lao Zi, *Cartea despre Dao şi Putere* (Bucureşti: Humanitas, 1993), pp. 39, 54, 151, 218. (Traducerea engleză a pasajelor din Lao Zi este preluată de R. May din Witter Bynner, *The Way of Life, According to Laotzu, an American Version*, New York: John Day, 1946. În această variantă, „Dao" este tradus prin „*existence* — am marcat această echivalare prin parantezele drepte — N.t.).

Aceeaşi asemănare frapantă se regăseşte în budismul zen*. Asemănările dintre aceste filosofii orientale şi existențialism sunt mai profunde decât sugerează similaritatea accidentală a unor fraze. Ambele se preocupă de ontologie, de studiul ființei. Ambele caută o relație cu realitatea, care să meargă dincolo de ruptura subiect–obiect. Ambele insistă că tendința occidentală de cucerire şi de acumulare a puterii asupra naturii a condus nu numai la înstrăinarea omului de natură, dar şi, indirect, la înstrăinarea omului de el însuşi. Motivul simplu pentru aceste asemănări este că gândirea orientală nu a suferit niciodată ruptura radicală dintre subiect şi obiect, care caracterizează gândirea occidentală, şi că această dihotomie este exact ceea ce existențialismul încearcă să depăşească.

Cele două abordări nu trebuie confundate — ele se situează la nivele diferite. Existențialismul nu este o filosofie de viață atotcuprinzătoare, ci o încercare de a capta realitatea. Diferența principală între cele două este, în ceea ce ne priveşte, că existențialismul este cufundat şi se naşte direct din anxietatea omului occidental, din înstrăinare, din conflict, şi că este specific culturii noastre. Ca şi psihanaliza, existențialismul nu caută să aducă răspunsuri din alte culturi, ci să utilizeze conflictele din personalitatea contemporană ca pe nişte căi de a găsi soluții la problemele noastre, soluții care să fie în legătură directă cu crizele culturale şi istorice care au cauzat aceste probleme. În acest sens, filosofia orientală este valoroasă, nu pentru că poate fi transferată, aplicată direct, precum cea ateniană, la mintea occidentală, ci mai degrabă pentru că poate servi ca o corectare a prejudecăților noastre şi poate scoate

* Vezi William Barrett (coord.) *Zen Buddhism, the Selected Writings of D.T. Suzuki* (New York: Doubleday Anchor, 1956), p. xi.

în relief premisele greşite care au creat problemele prezente ale societăţii occidentale. Interesul general, din zilele noastre, al lumii occidentale pentru lumea orientală oglindeşte, în opinia mea, aceleaşi crize culturale, acelaşi sentiment al înstrăinării, aceeaşi foame de a trece dincolo de cercul vicios al dihotomiilor, care au dus la crearea mişcării existenţialiste.

4

CUM AU APĂRUT EXISTENȚIALISMUL ȘI PSIHANALIZA ÎN ACELAȘI CONTEXT CULTURAL

În cele ce urmează vom urmări paralelele uimitoare între problemele omului modern la care se raportează, pe de o parte, existențialiştii şi, pe de altă parte, psihanaliştii. Din unghiuri diferite şi de la niveluri diferite, ambele curente analizează anxietatea (angoasa), disperarea, alienarea omului față de sine şi societate. În plus, ambele caută să aducă în viața persoanei un plus de integrare şi de sens.

Freud a descris personalitatea nevrotică de la finele secolului al XIX-lea ca suferind de pe urma fragmentării — mai exact, de pe urma refulării pulsiunilor, a împiedicării conştientizării, a pierderii autonomiei, a slăbirii şi a pasivizării Eului, plus alte simptome ce rezultă din această fragmentare. Kierkegaard este singurul care a dedicat, înaintea lui Freud, o carte întreagă temei anxietății. Gânditorul danez analizează nu doar anxietatea, ci în mod particular depresia

şi disperarea provocate de înstrăinarea de sine a individului, alienare pe care o clasează după diferitele ei forme şi grade*. Cu zece ani înainte de apariţia primei cărţi a lui Freud, Nietzsche proclama că boala omului contemporan este aceea a „unui suflet ratat“ şi că „degradarea şi nivelarea omului european ascund cel mai mare pericol pentru noi, un spectacol care dezgustă sufletul“, într-un moment în care „presimţim că totul merge spre prăbuşire“**. În termeni care parcă anunţă limbajul psihanalitic, Nietzsche descrie felul în care instinctele înfrânate se transformă, în interiorul individului, în resentiment, ură de sine, ostilitate şi agresivitate. Freud nu avea cunoştinţă de opera lui Kierkegaard; pe Nietzsche însă îl considera drept unul dintre cei mai mari şi mai autentici gânditori ai tuturor timpurilor.

Care este legătura dintre aceste trei figuri impresionante, care nu s-au influenţat ideatic una pe alta? Şi ce au în comun cele două abordări ale fiinţei umane — existenţialismul şi psihanaliza — care au zguduit din temelii concepţiile tradiţionale asupra omului? Pentru a răspunde la aceste interogaţii, va trebui să aruncăm o privire mai atentă asupra contextului cultural de la jumătatea şi de la sfârşitul de secol al XIX-lea. Ambele abordări teoretice ale umanului apar atunci, încercând să ofere un răspuns provocărilor din epoca lor. Dacă vrem să pricepem cu adevărat mizele existenţialismului şi ale psihanalizei, nu vom putea considera aceste modalităţi de înţelegere a fiinţei umane *in abstracto*, rupţi de lume, ci doar în contextul istoric în care s-au ivit cele două abordări. De aceea, consideraţiile istorice

---

* Sören Kierkegaard, *Boala de moarte* (Bucureşti: Humanitas, 1999).

** Friedrich Nietzshe, *Genealogia moralei* (Bucureşti: Mediarex, 1996), p. 51. (N.t.)

care vor urma nu sunt un ocol față de tema noastră principală. Din contră, excursul istoric va pune şi mai bine în lumină întrebarea noastră principală — anume ce legătură există între, pe de o parte, tehnicile ştiinţifice pe care Freud le-a dezvoltat pentru a cerceta fragmentarea individului în epoca victoriană şi, pe de altă parte, înțelegerea profundă a omului la care au contribuit Kierkegaard şi Nietzsche, şi care a oferit mai târziu o bază solidă pentru psihoterapia existențială.

COMPARTIMENTAREA ŞI SFÂŞIEREA LĂUNTRICĂ ÎN SECOLUL AL XIX-LEA

Principala caracteristică a celei de-a doua jumătăți a secolului al XIX-lea a fost fragmentarea personalității. Aceste rupturi, aşa cum vom vedea, nu au fost decât simptome ale dezintegrării emoționale, psihologice şi spirituale la nivel individual şi cultural. Clivarea personalității individuale poate fi observată nu doar în psihologie şi în ştiințele vremii, ci în aproape orice aspect al vieții culturale de la finele secolului al XIX-lea. Scindarea vieții familiale poate fi observată în portretul viu şi muşcător al lui Ibsen din piesa *Nora* (*Casa cu păpuşi*). Un cetățean respectabil care îşi ține soția şi familia într-un compartiment, iar afacerile, în altul ajunge să-şi transforme căminul într-o casă de marionete, pregătindu-se în acelaşi timp pentru colapsul economic. Fenomenul „compartimentării“ poate fi, la fel de bine, remarcat şi în despărțirea dintre artă şi realitățile vieții, în folosirea artei (în formele ei ornamentale, romantice şi academice) ca prilej pentru evadarea ipocrită din existență şi natură. Această formă *art*ificială a artei este

aspru criticată de Cézanne, de Van Gogh, de impresioniști și de alte curente moderniste. Mai departe, putem observa această fragmentare și la nivelul separării religiei de existența cotidiană, ceea ce conduce la transformarea duminicilor și a altor sărbători religioase în niște evenimente mondene. Aceeași ruptură este vizibilă și în cazul despărțirii eticii de lumea afacerilor. De asemenea, segmentarea apare și în filosofie și psihologie — când Kierkegaard lupta atât de aprig împotriva înstăpânirii rațiunii aride și abstracte, pledând pentru o întoarcere la realitate, inamicii săi nu erau nicidecum niște himere. Omul victorian constată sciziunea dintre rațiune, voință și emoții, dar nu pare deranjat de această perspectivă. Rațiunea sa pare să fie menită să-i spună *ce* să facă, partea voluntară ar urma să se ocupe de mijloacele practice, iar emoțiile... ei bine, emoțiilor nu le rămâne decât să fie canalizate către obsesia pentru câștig și către moravurile rigide ale epocii. Emoțiile, care de altfel încurcau această segmentare artificială (a se vedea cazul sexului și agresivității), erau fie adânc refulate, fie eliberate în orgii de patriotism sau în beții boeme, dar bine ținute în frâu, al căror rol era să elibereze din surplusul de presiune (la fel ca la locomotivele cu aburi), așa încât indivizii să fie și mai eficienți odată reîntorși la birou. Se înțelege, omul victorian trebuia să accentueze cu precădere „raționalitatea". De aceea, cuvântul *„irațional"* se referă la acel lucru ce nu e bine să fie spus sau gândit. Iar o precondiție pentru aparenta stabilitate a civilizației acestei epoci este tocmai refularea sau compartimentarea a ceea ce este interzis gândirii. Schachtel a subliniat felul în care cetățeanul epocii victoriene dorea atât de mult să se convingă de raționalitatea sa, încât ajungea să nege că ar fi fost și el copil cândva sau că ar fi fost vreodată caracterizat de lipsa de stăpânire de sine și de iraționalitatea celui mic.

De aici, şi clivajul radical dintre copil şi adult, care i-a atras atenţia şi lui Freud în cercetările sale*.

Această compartimentare a mers mână în mână cu dezvoltarea industriei, fiind deopotrivă cauză şi efect pentru aceasta. Un om care poate să ţină diversele segmente ale vieţii complet separate, care ajunge la serviciu zi de zi la aceeaşi oră, ale cărui inițiative sunt tot timpul previzibile, care nu este nicicând tulburat de pofte iraţionale sau de viziuni poetice şi care se poate manevra pe sine la fel de bine cum mânuieşte levierul maşinii, acest tip de om va fi un muncitor profitabil nu doar la banda de asamblaj, ci şi în alte tipuri de meserii. După cum au precizat Marx şi Nietzsche, şi reciproca este la fel de adevărată: sistemul industrial (în care valoarea persoanei se măsoară prin banii câştigaţi, şi nu prin produsul real ieşit din mâinile lucrătorului) conduce, la rândul său, la depersonalizare şi dezumanizare în raportarea la sine şi la ceilalți. Or, reprezentanții existenţialismului timpuriu combat tocmai aceste tendințe dezumanizante de transformare a omului în maşină, de „fabricare“ a oamenilor după modelul industrial. Aceşti existențialişti erau conştienți că cea mai mare amenințare venea din posibila alianță a rațiunii cu mecanizarea, având ca efect diminuarea vitalităţii şi a voinței individuale. De aceea, au prezis că *rațiunea e pe cale să fie redusă la un nou tip de tehnică.*

Oamenii de ştiință din zilele noastre sunt arareori conştienți de faptul că această compartimentare pe domenii provine de fapt din secolul al XIX-lea. Aceea era epoca „ştiințelor autonome“, cum le numeşte Ernst Cassirer. Fiecare ştiință şi-a urmat propria cale; nu a

* Ernest Schachtel, „On Affect, Anxiety and the Pleasure Principle“, in *Metamorphosis* (New York: Basic Books, 1959), pp. 1–69.

existat niciun principiu unificator care să includă ființa umană. Teoriile despre om din acea perioadă s-au bazat pe dovezile științifice obținute de științele aflate în plin avânt, dar „fiecare teorie a devenit un pat al lui Procust în care fapte empirice au fost silite să se ajusteze unui model preconceput... Din cauza acestei dezvoltări, teoria modernă despre om și-a pierdut nucleul teoretic. Am dobândit în schimb o completă anarhie a gândirii... Teologii, oamenii de știință, politicienii, sociologii, biologii, psihologii, etnologii, economiștii — toți au abordat problema din propria lor perspectivă... fiecare autor părând să fie călăuzit, până la urmă, de către propria concepție și evaluare a vieții umane"*. Nu e de mirare că Max Scheler observa: „În nicio altă epocă a istoriei, omul nu a devenit atât de *problematic* pentru el însuși ca în prezent... Avem o antropologie naturalist-științifică, una filosofică și una teologică ce nu țin cont una de alta — *o idee unitară despre om însă nu avem.* Științele speciale care se ocupă cu omul, al căror număr este în creștere, oricât de prețioase ar fi, mai degrabă pun în umbră esența omului decât o luminează"**.

La suprafață, epoca victoriană părea placidă, ordonată, autosuficientă; dar această acalmie era obținută cu prețul unei refulări profunde, larg răspândite și tot mai greu de suportat. La fel ca în cazul nevroticilor, această compartimentare devine tot mai rigidă, până când ajunge într-un punct în care explodează — la nivel istoric, acesta este reprezentat de anul 1914, când izbucnește Primul Război Mondial.

Trebuie să mai observăm că această compartimentare survenită la nivel cultural își găsește *un corespondent și*

* Ernst Cassirer, *Eseu despre om* (București, Humanitas, 1994), pp. 38–39.

** Max Scheler, *Poziția omului în cosmos* (Pitești/București: Paralela 45, 2003), p. 10.

în planul psihologic, prin refularea radicală din interiorul personalității individuale. Geniul lui Freud a constat în dezvoltarea unor tehnici științifice pentru înțelegerea și eventuala vindecare a acestei fragmentări de la nivelul personalității individuale. Însă, inițial, el nu a văzut că această suferință nevrotică a individului nu era decât un efect secundar al forțelor dezintegratoare ce acționau la nivelul întregii societăți — mai târziu, când Freud a remarcat totuși acest fapt, el a reacționat cu pesimism și cu o deznădejde detașată*. De partea sa, Kierkegaard a prevăzut rezultatul acestei dezintegrări sociale la nivelul vieții emoționale și spirituale a individului: anxietatea endemică, singurătatea, înstrăinarea de semeni și, în fine, acea condiție care va conduce la deznădejdea supremă, anume alienarea de sine. La rândul său, Nietzsche a reușit să evoce mult mai plastic această grozăvenie ce stătea să vină: „Trăim perioada atomilor, a haosului atomic... trăim teribila apariție a... așa-numitului stat național... iar goana după fericire nu va fi niciodată mai mare ca atunci când aceasta trebuie înhățată între astăzi și mâine: fiindcă poimâine orice sezon de vânătoare se poate închide cu adevărat".** Freud a analizat această fragmentare a personalității în lumina științei naturale și s-a preocupat mai ales de mai buna sa explicare teoretică. Kierkegaard și Nietzsche nu au subestimat valoarea analizei psihologice; dar au fost interesați în primul rând de *ființa umană ca ființă ce refulează*, ca ființă ce renunță la conștiința de sine pentru a se proteja contra realității și care suferă efectele nevrotice iminente. Ciudata întrebare care răsare de aici este: ce se întâmplă de fapt atunci când omul (ființă-în-lume

* Sigmund Freud, „Disconfort în cultură (1930)", în *Opere esențiale,* vol. 9 (București: Trei, 2010).
** Walter A. Kaufmann, Nietzsche: Phologist, AntiChrist (Princeton: Princeton University Press, 1950), p. 140.

care este conştientă că există şi îşi poate cunoaşte existența) ajunge să hotărască sau să fie forțat să blocheze această conştiință şi să fie asaltat de anxietate, porniri autodistructive şi disperare. Kierkegaard şi Nietzsche au fost profund conştienți de faptul că „boala sufletească“ a omului occidental era mult prea gravă şi prea profundă pentru a fi explicată doar prin problemele individuale sau sociale. Ceva din relația omului cu sine era adânc viciat; omul devenise o adevărată problemă pentru el însuşi. După cum afirmă şi Nietzsche: „Destinul fatal al Europei se află aici — încetând să ne temem de om, am încetat, de asemenea, să-l iubim, să-l venerăm, să sperăm în el, am pierdut *voința de a fi oameni*“*.

* F. Nietzshe, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 51 (trad. adaptată). (N.t.)

5

KIERKEGAARD, NIETZSCHE ŞI FREUD

Vom încerca în cele ce urmează să aprofundăm comparaţia pe care am făcut-o între Kierkegaard şi Nietzsche în ceea ce priveşte abordările lor filosofice asupra omului occidental, sperând ca mai apoi să putem vedea mai clar legăturile dintre filosofiile lor şi intuiţiile şi metoda lui Freud.

KIERKEGAARD

Analiza percutantă pe care Kierkegaard o face anxietăţii — şi pe care am rezumat-o într-o altă carte* — este

---

* Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, ed. rev. (New York: Norton, 1977), pp. 36–52. Aceste pagini pot fi extrem de utile pentru a înţelege mai bine importanţa ideilor lui Kierkegaard. Cele mai importante cărţi cu tematică psihologică scrise de el sunt *Conceptul de anxietate* şi *Boala de moarte*. Pentru o mai bună familiarizare cu opera lui Kierkegaard, vezi *A Kierkegaard Anthology*, ed. de Robert Bretall (Princeton: Princeton University Press, 1951).

suficientă pentru a-i asigura un loc în panteonul geniilor psihologice. Intuițiile sale privind importanța conştiinței de sine, analizele asupra conflictelor interne, asupra pierderii sentimentului de sine şi chiar asupra problemelor psihosomatice sunt cu atât mai uimitoare, cu cât preced cu patru decade scrierile lui Nietzsche şi cu jumătate de veac gândirea lui Freud. Este o dovadă a receptivității remarcabile a lui Kierkegaard, care a putut sesiza ce anume se petrecea în adâncurile conştiinței omului occidental, înainte ca toate aceste probleme să erupă peste jumătate de secol. A murit la o vârstă tânără, la patruzeci şi patru de ani, după o perioadă de creativitate intensă, pasionată şi solitară. Într-un interval de cincisprezece ani, a scris peste douăzeci de cărți. Convins de faptul că în deceniile ce vor veni va căpăta recunoaşterea bine meritată, ştia foarte bine că descoperirile şi intuițiile sale nu aveau cum să fie bine primite în vremea sa. „Autorul de față", scrie el într-un pasaj autoironic, „nu e nici pe departe un filosof... ci un scriitor marginal care nici nu concepe vreun Sistem, şi nici nu promite vreunul, şi care nici nu i se aserveşte... Într-o epocă în care omul a abandonat orice relație cu pasiunea în favoarea ştiinței, în care un autor ce-şi doreşte cititori trebuie să scrie astfel încât să poată fi răsfoit în timpul siestei de după-amiază... într-o asemenea epocă autorul de față îşi prevede cu uşurință destinul. Anume, de a fi total ignorat".* În conformitate cu predicțiile sale, Kierkegaard a fost un autor aproape necunoscut la vremea sa — excepție au făcut doar pamfletele sale din *Corsair*, o revistă umoristică din Copenhaga. Pentru o jumătate de veac, el a fost dat uitării, urmând să fie redescoperit abia în a doua decadă

* Sören Kierkegaard, *Frică şi cutremur* (Bucureşti: Humanitas, 2002), pp. 6–7. (N.t.)

a secolului XX, când influența lui s-a resimțit nu doar în filosofie şi în religie, dar şi în psihologia abisală, unde i s-au recunoscut contribuțiile specifice şi semnificative. Binswanger, de exemplu, scrie în articolul său despre pacienta lui, Ellen West, că aceasta „suferea de acea boală a minții pe care Kierkegaard, cu geniul său, a descris-o în toate formele ei şi a numit-o *boală de moarte*. Este, după ştiința mea, cea mai importantă scriere dedicată interpretării existențial–analitice a schizofreniei. Putem spune că în acest text, cu geniul său intuitiv, Kierkegaard a recunoscut schizofrenia care-l pândea". Binswanger observă mai departe că, în calitate de psihiatru sau de psiholog, chiar dacă nu eşti de acord cu interpretările religioase ale lui Kierkegaard, rămâi „profund îndatorat scrierilor de tipul *Boala de moarte*".

La fel ca Nietzsche, Kierkegaard nu şi-a propus neapărat să scrie filosofie sau psihologie. Tot ce şi-a dorit a fost să dezvăluie şi să înțeleagă existența umană. Iar cu Freud şi Nietzsche se înrudeşte prin aceea că toți trei şi-au fundamentat cunoaşterea pe analiza unui singur caz — anume pe analiza propriei persoane. Influenta carte a lui Freud *Interpretarea viselor* se bazează în mare parte pe propriile sale trăiri şi vise; de mai multe ori i-a scris prietenului său Fliess că cel mai greu şi mai lung caz a fost cel al propriei persoane. Fiecare sistem filosofic, observa Nietzsche, „nu spune niciodată decât: iată tabloul întregii vieți şi învață din el rostul vieții tale. Şi invers: citeşte numai viața ta şi descifrează în ea hieroglifele vieții universale"*.

În centrul întregului demers psihologic al lui Kierkegaard se află întrebarea pe care şi-a pus-o

---

* F. Nietzsche, „Considerații inactuale III: Schopenhauer, educator", în *op. cit.*, p. 238. (N.t.)

fără încetare: cum poți să-ți câştigi individualitatea? Individualul fusese înghițit, din perspectivă rațională, de vasta „Totalitate Absolută“ din logica lui Hegel; din perspectivă economică, obiectivarea persoanei era deja tot mai vizibilă; iar pe partea moral-spirituală, religia insipidă şi superficială contribuia, la rându-i, la ştergerea individualității. Europa se îmbolnăvise şi avea să devină tot mai bolnavă, dar nu pentru că îi lipseau cunoaşterea şi tehnica, ci pentru că ducea lipsă de *pasiune* şi de *angajament**. „Îndepărtați-vă de Speculație, îndepărtați-vă de Sistem şi reveniți la realitate!“ îndeamnă Kierkegaard. El era convins nu doar de faptul că scopul „purei obiectivități“ nu poate fi atins, dar şi de faptul că însăşi această finalitate este indezirabilă. Iar dintr-o altă perspectivă, este chiar imorală: suntem implicați în lume şi în relațiile cu ceilalți într-o asemenea măsură, încât nu putem să ne mulțumim cu o viziune dezinteresată asupra adevărului. La fel ca toți existențialiştii, el a luat termenul de „interes“ (*inter-essere,* „a fi între“) în sensul său cel mai propriu**. Fiecare întrebare este o „întrebare adresată Singularului Unic“, adică individului viu şi conştient de sine. Dacă nu pornim investigația de la ființa umană concretă, vom ajunge, în ciuda dibăciei noastre, la un colectivism al unor roboței care vor sfârşi într-un sentiment de vid interior şi într-o disperare autodistructivă.

---

* Astfel, sporirea adevărului îl face pe om să se simtă în nesiguranță, atunci consideră adevărul obiectiv ca pe un substitut pentru propriul său devotament şi pentru propriul adevăr extras din experiența de viață. „Cel care priveşte mai atent generația de azi“, scria Kierkegaard, „nu va putea nega faptul că incoerența sa, precum şi anxietatea şi neliniştea sa provin din faptul că pe măsură ce adevărul ia amploare şi se confundă tot mai mult cu evidența abstractă, certitudinile noastre devin tot mai slabe“.

** Vezi Walter Lowrie, *A Short Life of Kierkegaard* (Princeton: Princeton University Press, 1942).

Una dintre cele mai relevante contribuții ale lui Kierkegaard la viitoarea psihologie dinamică constă în formularea adevărului ca aspect al relaționării. În cartea sa *Postscriptum neştiinţific, concluziv*, care va deveni mai târziu manifestul existențialismului, el scrie:

> Atunci când problema adevărului este formulată de-o manieră obiectivă, gândirea reflexivă se îndreaptă, în mod obiectiv, către adevăr, văzut ca un obiect aflat în relație cu cunoscătorul. Reflecția însă, nu vizează relația ca atare, ci ea se întreabă dacă obiectul la care se raportează cunoscătorul este sau nu adevărat. Doar dacă obiectul vizat este adevărat, putem să spunem că şi cunoscătorul există întru adevăr. *Când problema adevărului este formulată de-o manieră subiectivă, reflecția este orientată în mod subiectiv către natura raportării (relaționării) individuale; este de ajuns ca modalitatea acestei relaționări să fie întru adevăr, pentru ca şi individul să existe întru adevăr, chiar dacă se poate întâmpla ca obiectul la care se raportează să nu fie adevărat.**

* Citat din lucrarea *Postscriptum neştiinţific, concluziv*, citată în *A Kierkegaard Anthology*, *op. cit.*, pp. 210–211. (Kierkegaard pune întregul pasaj în litere cursive; însă noi am preferat să folosim această delimitare grafică pentru a marca şi mai bine partea inedită, cea referitoare la raportarea subiectivă la adevăr.) Interesant este că peste câteva fraze, Kierkegaard va oferi pe post de exemplu cunoaşterea lui Dumnezeu. El precizează (şi observația lui este esențială, pentru că ne-ar fi putut scuti de tot soiul de confuzii şi de argumente ieftine) că încercarea de a dovedi existența lui Dumnezeu ca „obiect“ este cu totul sortită eşecului şi că adevărul stă mai curând în natura relației (şi asta „chiar dacă se poate întâmpla ca obiectul la care se raportează să nu fie adevărat“). Este clar că filosoful danez nu implică prin asta că ar fi complet irelevant dacă ceva este sau nu adevărat în mod obiectiv. Ar fi absurd să conchidem aşa ceva. El se referă, aşa cum nuanțează într-o notă de subsol, la „adevărul care se referă în mod esențial la existență“.

E greu să ne închipuim acum cât de revoluționare au fost şi sunt aceste fraze pentru cultura modernă, ca întreg, şi pentru psihologie, în particular. Aceasta este prima formulare radicală a *adevărului relațional*. De aici, accentul pus de gândirea existențialistă pe adevărul înțeles ca *interioritate*, pe adevărul ca libertate, după cum spune Heidegger*. Tot în acest pasaj se anunță schimbarea majoră care va surveni şi în fizica secolului XX, care se vede obligată să renunțe la principiul lui Copernic, potrivit căruia adevărul nu poate fi descoperit decât de către omul detaşat, de către observatorul obiectiv. Kierkegaard anticipează perspectiva lui Bohr, a lui Heisenberg şi a altor fizicieni moderni, care afirmă că abordarea copernicană a naturii, cea separată de om, nu mai este validă. „Idealul unei ştiințe care să fie complet independentă în raport cu omul [deci, complet obiectivă] este iluzoriu", susține Heisenberg**. În cuvintele lui Kierkegaard, ghicim, de asemenea, teoria relativității şi alte ipoteze, care afirmă că ființa umană studiază fenomenele naturale printr-o relaționare specială şi semnificativă cu obiectele de studiu şi că observatorul însuşi trebuie să se includă în ecuație. În alte cuvinte, *subiectul*, adică omul, nu poate fi nicicând separat de *obiectul* supus observației. Este evident că astfel cancerul gândirii occidentale, anume clivajul subiect–obiect, a primit o lovitură decisivă prin analizele lui Kierkegaard.

Dar implicațiile gândirii sale emblematice se văd chiar mai bine şi mai percutant în psihologie. Kierkegaard ne eliberează de dogma după care adevărul

* Cf. Martin Heidegger, „Despre esența adevărului", în *Repere pe drumul gândirii* (Bucureşti: Editura Politică, 1988).

** Citat dintr-o comunicare tipărită, susținută de Werner Heisenberg la Universitea din Washington, St. Louis, octombrie 1954.

nu poate fi înțeles decât în termeni de *obiecte* externe. Şi astfel, ni se deschide un vast teritoriu al realității interne, subiective, căci şi această realitate poate fi adevărată, chiar dacă ajunge să fie în contradicție cu faptele obiective. Aceeaşi descoperire o va face mai târziu şi Freud care va constata, cu o oarecare dezamăgire, că amintirile referitoare la „violul din copilărie" pe care le invocau multe dintre pacientele sale erau, factual vorbind, nişte minciuni, de vreme ce acele presupuse abuzuri nu avuseseră loc. Ce contează însă este faptul că experiența violului era la fel de pregnantă ca şi cum chiar s-ar fi întâmplat, deşi *ea nu exista decât în fantasma pacientei*. De aceea, Freud a decis să se focalizeze mai degrabă asupra modului în care pacienta *reacționa la* presupusul abuz, în loc să-şi bată capul pentru a afla dacă este sau nu adevărat. Se deschidea astfel un nou continent al cunoaşterii dinamicii interioare: ceea ce conta în primul rând era felul în care pacienta *se raporta* la un fapt, o persoană sau o situație; iar dacă acel ceva vizat de pacientă chiar avusese loc avea mult mai puțină importanță. Pentru a evita orice posibilă neînțelegere, dorim să reafirmăm faptul că acest adevăr-ca-relație nu presupune în niciun fel că am arunca peste bord adevărul obiectiv. Nu asta e miza existențialismului. Kierkegaard nu trebuie confundat cu gânditorii subiectivişti sau idealişti, căci el ne deschide ochii asupra universului subiectivității, fără să piardă obiectivitatea. Lumea reală, obiectivă, nu poate fi în niciun fel evitată. Kierkegaard, Nietzsche şi urmaşii lor au luat natura mult mai în serios decât mulți autoproclamați naturalişti. Ce trebuie reținut este că, în ochii persoanei, semnificația unui fapt obiectiv (sau fantasmat) depinde de raportarea acelui individ. Acesta fapt al raportării, al modului de a relaționa cu obiectul vizat, este definitoriu pentru adevărul existențial. O discuție obiectivă despre

sex, de exemplu, poate fi interesantă şi instructivă; dar odată ce în cauză este o persoană concretă, adevărul obiectiv va căpăta o semnificație particulară, în funcție de relația dintre acea persoană şi partenerul ei sexual, iar a ignora acest factor constituie nu doar un soi de fugă de realitate, ci chiar o ruptură față de aceasta.

Comentând în continuarea frazele de mai sus ale lui Kierkegaard, merită adăugat că ele anunță şi alte concepte, cum este cel al „observației participative" al lui Sullivan sau altele care pun accentul pe importanța raportării terapeutului la pacientul său. Faptul că terapeutul participă în mod efectiv la constituirea relației şi că este o parte inseparabilă a „câmpului" nu afectează temeinicia observațiilor sale ştiințifice. Paradoxal, doar în măsura în care terapeutul este efectiv imersat în relația terapeutică şi doar dacă îşi asumă conştient acest fapt, el va fi cu adevărat în stare să discearnă în mod lucid ce se petrece în cabinetul său. Implicația acestui „manifest" al lui Kierkegaard este că astfel suntem eliberați de vechea dogmă, potrivit căreia *cu cât ne implicăm mai puțin într-o situație dată, cu atât mai limpede vom vedea adevărul.* (Această dogmă este nu doar autocontradictorie, ci chiar distructivă pentru psihologie.) Implicația acestei dogme era că, în mod evident, există o relație invers proporțională între implicare şi capacitatea noastră de sesiza în mod nepărtinitor stările de fapt. Iar dogma aceasta a pătruns atât de bine în mințile oamenilor, încât nici nu ne-am dat seama cum am început să îmbrățişăm credința că, pentru a fi cât mai eficienți în descoperirea adevărului, trebuie să fim cât mai dezinteresați de el! Nimeni nu neagă faptul evident că afectele *perturbatoare* pot să ne bruieze percepțiile. Se înțelege de la sine că oricine se află într-o relație terapeutică sau oricine observă alte persoane va trebui să discearnă foarte clar care sunt emoțiile aduse

de el în acea relație şi în ce măsură este implicat în acea situație. Dar problema nu poate fi rezolvată prin detaşare şi abstragere. Căci abordând lucrurile astfel, nu ne alegem decât cu spuma de deasupra valurilor, în timp ce persoana se evaporă sub ochii noştri. Lămurirea acelui pol din relația terapeutică reprezentat de către psihoterapeut nu poate fi realizată decât printr-o conştientizare deplină a situației existențiale — adică a relației efective, aflate în curs de desfăşurare*. Atunci când intrăm în contact cu alte ființe umane, nu mai există adevăruri absolute; totul depinde de ce se petrece cu adevărat în acea relaționare.

Cea de-a doua contribuție esențială a lui Kierkegaard în lămurirea dinamicii psihice constă în accentul pus pe necesitatea angajamentului sau a devotamentului. Este o idee care derivă din ceea ce am arătat deja. Adevărul devine realitate doar pe măsură ce individul produce acest adevăr prin activitatea sa, înțelegând aici inclusiv activitatea de conştientizare. Gândul lui Kierkegaard conduce la următoarea consecință: în fapt, noi nici măcar nu putem *întrevedea* un adevăr particular atâta vreme cât încă nu ne-am angajat în acest sens. Orice terapeut ştie că există pacienți care pot vorbi la infinit despre problemele lor, într-o manieră academică şi teoretică, dar fără să fie afectați în niciun fel. Acest lucru se întâmplă mai cu seamă în cazul intelectualilor şi al psihologilor înşişi care se ascund după masca abordării

* S-ar putea demonstra (dacă nu s-a şi dovedit deja) prin experimente legate de percepție că, pe măsură de cresc interesul şi angajarea observatorului, sporeşte şi acuratețea percepției. Dacă ne referim la testul Rorschach, experiența ne demonstrează că, atunci când subiecții care privesc planşele se implică mai mult la nivel afectiv, şi perceperea formelor devine mai precisă şi mai corectă. (Desigur, nu vorbesc aici despre sentimentele nevrotice, ce implică noi factori.)

obiective şi nepărtinitoare, când de fapt ei se apără de propria viaţă lăuntrică. Simplul fapt al verbalizării nu-l va ajuta pe pacient să ajungă la realitate, decât dacă va simţi efectiv acea dificultate care-l frământă cel mai puternic. Acest fenomen este trecut adesea la rubrica „necesităţii de a trezi anxietatea sau angoasa pacientului". Totuşi, această formulare este mult prea simplistă. Ideea este mai degrabă că, înainte de a-şi permite să vadă cu adevărat ce se petrece cu el, pacientul trebuie să descopere în viaţa sa o zonă căreia i se poate devota întru totul. La acest fapt se referea Kierkegaard când vorbea despre „pasiune" şi „devoţiune", ca fiind opuse observaţiei obiective şi dezinteresate. Această nevoie de a ne angaja are drept corolar fenomenul că noi nu putem accede niciodată la nivelurile subterane ale unei persoane doar printr-un experiment de laborator; abia când pacientul începe să îşi pună o speranţă în vindecarea sa de suferinţă şi deprimare, doar când va crede realmente că poate fi ajutat să scape de problemele sale, abia atunci va putea fi declanşat dificilul proces de investigare a propriilor iluzii şi de dezvăluire a propriilor apărări şi raţionalizări.

NIETZSCHE

Să revenim acum la Friedrich Nietzsche (1844-1900). Ca temperament, era total diferit faţă de Kierkegaard. Trăind cu patru decenii mai târziu, a reflectat un stadiu diferit al veacului al XIX-lea. Nu l-a citit niciodată pe Kierkegaard; prietenul său, Brandes, i-a atras atenţia asupra danezului cu doi ani înainte de moartea lui Nietzsche, prea târziu pentru a mai lua la cunoştinţă de un predecesor aparent foarte diferit, dar în esenţă

extrem de înrudit. Ambii gânditori au reprezentat, în moduri diferite, naşterea orientării existenţiale în cercetarea vieţii umane. Ambii sunt adesea citaţi ca fiind filosofii care au decelat cel mai fin şi au anticipat cu cea mai pare precizie situaţia psihologică şi spirituală a omului occidental din secolul XX. Aidoma lui Kierkegaard, Nietzsche nu era un antiraţionalist şi nici nu trebuie confundat cu „filosofii sentimentelor" sau cu propăvăduitorii „întoarcerii la natură". Ţinta atacului său nu era raţiunea, ci raţiunea *pură*, care ajunsese în vremea sa într-o stare aridă, fragmentată şi dogmatică. Intenţia sa era — la fel ca în cazul lui Kierkegaard — să ducă reflecţia până la ultimele sale limite, pentru a afla ce anume susţine atât raţionalul, cât şi iraţionalul. Căci, până la urmă, reflecţia este o întoarcere asupra noastră, o oglindire, iar întrebarea de bază pentru persoana vie existenţială este *ce anume* reflectă ea; altfel, actul reflectării nu face decât să golească individul de vitalitatea sa*. La fel ca adepţii psihologiei abisale care-i vor urma, Nietzsche se concentrează pe sursele inconştiente şi iraţionale ale puterii şi măreţiei omului, precum şi pe autodistructivitatea şi deprimarea acestuia.

O altă conexiune importantă între aceste două figuri şi psihologia abisală este că ambele părţi sporesc intensitatea conştiinţei de sine. Ambele orientări ştiu foarte bine că cea mai grea pierdere a civilizaţiei lor

---

* Atât Kierkegaard, cât şi Nietzsche au fost conştienţi de faptul că „omul nu se poate imersa în imediatul nereflectat fără să se piardă pe sine; însă dacă urmează această cale până la capăt, în loc să anihileze reflecţia, va reuşi să afle însăşi rădăcina din care provine ea". Astfel se exprima Karl Jaspers în discuţia sa lămuritoare asupra similarităţilor dintre Nietzsche şi Kierkegaard, pe care îi consideră drept cei mai importanţi gânditori ai secolului al XIX-lea. Vezi şi cartea *Reason and Existence*, tradusă în engleză de William Earle (The Noonday Press, 1955), cap. 1.

obiectivatoare este pierderea conştiinţei de sine a individului. Aceasta este exprimată mai târziu de Freud prin simbolul Eului slăbit şi pasiv, „care se lasă trăit de Se“ şi care şi-a pierdut propria-i forţă de autodeterminare*. Kierkegaard venise deja cu formularea: „cu cât mai multă conştiinţă, cu atât mai mult sine“, o afirmaţie pe care Sullivan o va prelua într-un context diferit cu un secol mai târziu şi care este implicată în descrierea pe care Freud o face tehnicii sale menite să sporească nivelul de conştientizare: „Unde a fost Se, să se facă Eu“. Însă, în condiţiile istorice deosebite, Kierkegaard şi Nietzsche n-au putut să scape de consecinţele tragice ale intensităţii propriei lor conştiinţe de sine. Amândoi au fost singuratici, anticonformişti până la extrem, şi au cunoscut prea-bine agonia apăsătoare a anxietăţii, disperării şi izolării. Cunoscând pe propria lor piele aceste stări, nu le-a fost greu să vorbească despre aceste crize psihologice profunde**.

---

* Gânditorii existenţiali privesc această pierdere a conştiinţei de sine ca pe o problemă generalizată a întregii societăţi actuale, şi nu doar ca pe o chestiune limitată la contextul psihologic al nevrozei. Jaspers consideră, şi el, că forţele care distrug astăzi conştiinţa personală, adică procesele de neoprit ale colectivismului şi conformismului, pot conduce la o situaţie în care omul modern să-şi piardă iremediabil conştiinţa individuală.

** Atât Kierkegaard, cât şi Nietzsche au avut nefericita „onoare“ de a fi etichetaţi drept cazuri patologice în unele cercuri pretins ştiinţifice! Sper să fiţi de acord cu mine că această chestiune nici măcar n-are sens să fie discutată. Binswanger îl citează pe Gabriel Marcel într-un articol referitor la cei care l-au respins pe Nietzsche din pricina psihozei care l-a afectat spre finalul vieţii: „Cei care nu vor să înveţe nimic, n-au decât!“ O direcţie ceva mai fructuoasă în analiza crizelor psihologice prin care au trecut Kierkegaard şi Nietzsche ar fi să ne întrebăm dacă există vreo fiinţă umană care poate să suporte o intensitate atât de mare a conştiinţei de sine şi dacă nu cumva creativitatea (care este o manifestare a conştiinţei de sine) nu are ca preţ tocmai aceste bulversări psihice.

Nietzsche a formulat acele adevăruri la care vrem, cu toții, să ajungem. El a trăit şi a scris într-o vreme — a doua jumătate a secolului al XIX-lea — în care omul european trecea printr-o dezintegrare psihologică şi spirituală. Văzută din exterior, această epocă părea a fi una a stabilității şi a conformismului burghez. Dar, privind-o din interior, aşa cum pare s-o fi făcut şi Nietzsche, se vedea cum rădăcinile sale spirituale încep să se usuce. Credința religioasă să transformase în resentiment, vitalitatea, în reprimare sexuală, iar ipocrizia îşi pusese amprenta pe o bună parte din societatea acelui timp.

Într-o perioadă ca aceea (şi ca a noastră, în cele din urmă), trebuia să fii mai întâi un bun psiholog, pentru a putea fi şi un bun filosof. Căci omul acelor vremuri resimțea o acută nevoie de a fi sprijinit; el îşi pierduse centrul, aşa că suferea de un puternic sentiment de dezorientare psihologică şi spirituală.

Nietzsche era persoana potrivită pentru a deveni „medicul“ contemporanilor săi care-şi pierduseră busola. El însuşi se autodefinea adesea ca „psiholog“. În *Dincolo de bine şi de rău*, el susținea că „psihologia va trebui să fie recunoscută iarăşi ca regină a ştiințelor, pe care celelalte ştiințe au menirea s-o slujească şi s-o pregătească. Căci, de acum înainte, psihologia este din nou calea ce duce spre problemele fundamentale“*.

Conceptele lui Nietzsche de „supraom“ şi de „voință de putere“ nu urmăreau altceva decât să găsească o fibră, o nouă sursă de energie pentru contemporanii săi. El a fost complet neînțeles atunci când s-a afirmat despre el că este nihilist şi că e un inamic al religiei, al moralității şi al orice altceva. Această neînțelegere

* Friedrich Nietzsche, *Dincolo de bine şi de rău* (Bucureşti: Humanitas, 1992), p. 30.

provine nu doar pentru că nu a fost sesizat corect sensul gândurilor lui Nietzsche, dar şi pentru că nu mai realizăm în ce consta acea lume care avea nevoie de Nietzsche şi căreia acesta i se adresa.

Filosoful german susţine că orice adevăr trebuie experimentat nu doar în laborator, ci şi în propria viaţă; fiecare adevăr trebuie întâmpinat cu întrebarea: „Suntem în stare să-l şi trăim?" „Toate adevărurile sunt, pentru mine, făcute din carne şi sânge", spunea Nietzsche. De aici, şi formularea sa: „eroarea înseamnă laşitate". Vorbind despre faptul că întemeietorilor de religii le-a lipsit o anumită integritate intelectuală, el îi acuză că „nu au făcut niciodată din trăirile lor o problemă de conştiinţă a cunoaşterii. *Ce mi s-a întâmplat de fapt? Ce se petrecea atunci în mine şi în jurul meu? Oare judecata mea era destul de limpede? Voinţa mea este oare îndreptată împotriva tuturor înşelăciunilor simţurilor?...* — niciunul dintre ei n-a întrebat aşa ceva... Dar noi, noi ceilalţi, însetaţii de raţiune, vrem să privim în faţă trăirile la fel de sever ca pe o experienţă ştiinţifică...! Vrem să fim noi înşine experimentele şi cobaii noştri!"* Nici Kierkegaard, nici Nietzsche nu au avut nici cea mai mică intenţie să creeze un nou sistem filosofic grandios ori să devină liderii unor mişcări spirituale — chiar şi gândul la aşa ceva li s-ar fi părut jignitor. Ambii au proclamat, ca să folosim fraza lui Nietzsche: „Nu mă urmaţi pe mine, urmaţi-vă pe voi!"

Ambii au fost conştienţi că dezintegrarea emoţională şi psihologică pe care o descriau ca endemică, deşi acţiona încă la un nivel subteran, era legată de faptul că omul din vremea lor îşi pierduse credinţa în demnitatea şi umanitatea sa. Ei au oferit un „diagnostic" pe care

---

* F. Nietzsche, *Ştiinţa voioasă* (Bucureşti: Humanitas, 2006), pp. 191–192.

foarte puține orientări psihoterapeutice l-au luat în seamă în ultimul deceniu, perioadă în care pierderea credinței în propria demnitate a început să fie văzută ca o problemă gravă a modernității. Această pierdere era strâns legată de slăbirea puterii de convingere a două tradiții centrale care au oferit baza valorilor societății occidentale — este vorba despre filonul iudeo-creştin şi despre idealul umanist. De aici pleacă Nietzsche atunci când emite celebra parabolă: „Dumnezeu a murit". Kierkegaard a denunțat, fără să fie luat în seamă, anemierea şi edulcorarea creştinismului; în vremea lui Nietzsche, formele decrepite de teism şi practicile religioase ipocrite deveniseră parte din boala societății — de aceea, ele trebuiau să fie extirpate. Într-o exprimare abruptă, am putea zice aşa: Kierkegaard îşi formulează ideile într-o vreme în care Dumnezeu era muribund, pe când Nietzsche o face într-o perioadă în care Dumnezeu deja murise. Ambii voiau să salveze noblețea omului şi ambii căutau un nou fundament pentru restabilirea demnității şi umanității. La aceasta se referă Nietzsche când vorbeşte despre „cei puternici" sau Kierkegaard prin formula „individului adevărat".

Unul dintre motivele pentru care influența lui Nietzsche asupra psihologiei şi psihiatriei a fost atât de palidă, limitată adesea la câte un citat din vreun aforism, este acela că mintea sa extrem de fertilă sare amețitor de la o intuiție la alta. Cititorul trebuie să se păzească să cadă într-o admirație necritică, dar asta nu înseamnă că e bine să treacă cu vederea importanța reală a gândirii lui Nietzsche, chiar dacă bogăția ideilor sale depăşeşte adesea limitele categoriilor noastre cuminți. Vom încerca mai departe să sistematizăm câteva dintre reperele gândirii sale.

Primul lucru ce trebuie notat este că Nietzsche foloseşte în filosofia sa termeni psihologici cărora le

conferă o semnificație ontologică. Aceeași tendință se observă și la alți existențialiști, precum Kierkegaard, Sartre sau Heidegger. Deznădejdea, voința, anxietatea, culpa, singurătatea — toate acestea se referă în mod normal la niște suferințe psihice, dar pentru Nietzsche ele sunt mai degrabă niște stări existențiale. Anxietatea, de pildă, nu mai este un „afect" pe care poți să-l simți uneori, iar alteori, nu. Este mai degrabă o stare existențială. Nu e un sentiment pe care îl „avem", ci o stare în care „existăm", „suntem".

Același lucru este valabil și pentru voință. Termenul de *voință* se referă, în cazul lui Nietzsche, și la o trăsătură esențială a existenței noastre. În mod potențial, este prezentă în noi tot timpul; fără ea, noi n-am mai fi niște ființe umane. Ghinda devine stejar în orice condiții, fără să presupună vreo alegere. Pe când omul nu-și poate împlini ființa decât dacă își folosește voința. La plante și animale, natura și ființa sunt una, pe când în cazul omului, natura și ființa nu pot fi identificate. Nietzsche își arată disprețul față de cei care mai nutresc încă această iluzie, dorind să trăiască o viață simplă în acord cu natura. În *Dincolo de bine și de rău,* el exclamă: „Voi vreți să trăiți «în armonie cu natura»? O, stoici aleși, câtă înșelăciune a cuvintelor! Imaginați-vă o ființă asemenea naturii, risipitoare fără măsură, indiferentă fără măsură, lipsită de intenții, de considerații, de milă și dreptate, rodnică și pustie și nesigură în același timp, imaginați-vă indiferența personificată în chip de putere — cum ați putea trăi în armonie cu această indiferență?"* Valorile umane nu ne sunt date de natură, ci ne parvin ca sarcini de îndeplinit. Este clar că prin folosirea acestor termeni psihologici cu semnificația lor ontologică, sensul lor devine și mai profund, și mai de impact.

---

* F. Nietzsche, *Dincolo de bine și de rău*, ed. cit., p. 13. (N.t.)

Cred că această conotare ontologică a conceptelor psihologice se întâmplă în orice perioadă în care valorile sunt pe cale să se schimbe. S-a întâmplat în mod evident în Grecia Antică, în secolele I-II î.Hr. Dacă, să zicem, se întâmplă ca, la un moment dat, să fiu disperat, acest lucru mă poate deranja, dar asta nu înseamnă că şi cei din jurul meu vor fi disperaţi. Iar asta mă mai poate linişti puţin. Dar dacă toţi ar fi disperaţi, căci societatea însăşi ar trece printr-o tranziţie radicală, atunci am vorbi despre o disperare „în masă". Şi atunci lucrurile se schimbă. Nu mai există nicio luminiţă la capătul tunelului. Atunci când anxietatea noastră nu este contracarată de apatie, ea riscă să se transforme în panică. Această apatie este o apărare împotriva panicii care ar putea să se ivească, dacă ne-am permite să trăim intens acea anxietate. Suntem cumva ca într-una din acele picturi în care Bosch înfăţişează chinurile iadului. Nu mai există nicio cale de salvare, iar creaturile umane sunt mânate către focurile gheenei. În astfel de vremuri, conotarea ontologică a termenilor psihologici reprezintă o tentativă de a ridica noi fundamente, noi baze, pe care să aşezăm ferm valorile noastre. Asta a încercat din răsputeri şi Nietzsche.

În fine, nu putem să trecem peste influenţa pe care conceptul de „voinţă de putere" a exercitat-o asupra psihologiei. „Esenţa cea mai lăuntrică a Fiinţei este voinţa de putere", scrie Nietzsche*. În discursul psihologiei, această idee nu doar că nu este recunoscută, dar există un refuz sistematic de a gândi asupra puterii. Este adevărat că uneori puterea este subsumată conceptului de „voinţă", dar şi acesta din urmă a fost profund ignorat până la William James.

Cred că reprimarea puterii şi evitarea cu orice preţ a puterii ca temă de discuţie este cu adevărat regretabilă.

---

* F. Nietzsche, *Voinţa de putere* (Oradea: Aion, 1999), p. 445. (N.t.)

Această evitare se vede foarte bine în alegerea unor termeni înlocuitori. Să luăm, de pildă, conceptul de „control“. Controlul este o expresie care se substituie termenului de „putere“, şi care pune accentul pe dreptul *meu* de a exercita o forţă asupra *ta*. Ar fi fost mai clar pentru toată lumea dacă s-ar fi uzitat de la bun început cuvântul *putere*.

Care este semnificaţia „puterii“ în concepţia lui Nietzsche? Sintagma „voinţă de putere“ se referă de fapt la actualizarea de sine. Prin această formulă, Nietzsche se revolta la vederea omului european, anemic şi slăbit. „Voinţa de putere“ este o invitaţie la evitarea acestei stări de descompunere şi afirmarea propriei existenţe cu putere şi angajament. „Voinţa de putere“ face parte din structura oricărui om, fiind inseparabilă de viaţa însăşi. „În orice loc există viaţă“, scrie Nietzsche, „acolo veţi găsi şi voinţa de putere“.

Concepţia sa asupra „voinţei de putere“ implică autorealizarea individului în sensul cel mai propriu. Celui curajos i se cere deci să-şi folosească în existenţa sa particulară toate potenţialităţile de care dispune. La fel ca toţi existenţialiştii, Nietzsche nu foloseşte termenii psihologici pentru a descrie nişte atribute sau nişte tipuri de comportamente — „puterea“ nu se referă la a agresa pe cineva sau la a avea putere asupra cuiva. Voinţa de putere este mai curând o categorie ontologică, căci ea se referă la un aspect inseparabil al fiinţei. Nu se referă la violenţă, la competiţia acerbă şi nici la alte mecanisme similare. Este vorba mai curând despre individul care-şi afirmă în modul cel mai propriu existenţa şi posibilităţile sale ca fiinţă; este „curajul de a exista ca individ“, cum remarcă Tillich într-o discuţie despre Nietzsche. Cuvântul *putere* este folosit de acesta din urmă în sensul clasic de *potentia, dynamis*. Kaufmann rezumă opinia lui Nietzsche privitoare la această temă:

> Sarcina omului este simplă: el trebuie să înceteze să-şi mai lase „existența“ să fie doar „un accident neintenționat“. Nu doar folosirea cuvântului *Existenz*, dar şi gândul propus aici, sugerează că acest eseu este extrem de apropiat de ceea ce azi se cheamă *Existenz-philosophie*. Preocuparea fundamentală a omului ar fi, deci, să-şi realizeze veritabila sa „existență“, în loc să-şi lase viața la voia întâmplării. În *Ştiința voioasă,* Nietzsche vine cu o formulă care luminează paradoxul esențial al oricărei distincții între sine şi adevăratul sine: „Ce spune conştiința ta? *Trebuie să devii cel ce eşti*“. Nietzsche va crede până la ultima suflare în această idee şi nu e întâmplător că titlul întreg al ultimei sale cărți este *Ecce Homo. Wie man wird, was man ist (Cum devii ceea ce eşti)**.

Într-un fel sau altul, Nietzsche susține exact acest lucru: dinamica şi nevoia centrală a vieții constă în acestă putere, în această expansiune, creştere, punere în operă a potențialităților interne. De fapt, aici el ridică problema psihologică a acelei pulsiuni care este fundamentală pentru organism şi a cărei blocare conduce la nevroză: în cazul său, această pulsiune nu este echivalentă cu nevoia de a obține plăcere sau cu o reducere a tensiunii libidinale şi nici cu nevoia de echilibru sau de adaptare. Pulsiunea fundamentală este mai curând aceea de a ne trăi propria *potentia*. Aşa cum aflăm din *Voința de putere*, „omul năzuieşte *nu* după plăcere, ci după putere“**. Fericirea nu înseamnă, deci, absența suferinței, ci este „cel mai viu sentiment al puterii“, iar plăcerea este „un *sentiment complementar* al puterii“***.

---

* Walter A. Kaufmann, *Nietzsche: Philosopher, Psychologist, Antichrist* (Princeton: Princeton University Press, 1950), p. 133–134.

** Citat după W.A. Kaufmann, *op. cit.*, p. 229.

*** *Ibidem*, p. 168; p. 239.

De asemenea, sănătatea este un epifenomen al folosirii puterii, această putere fiind înţeleasă aici în calitatea ei de aptitudine de a depăşi boala şi suferinţa*.

Şi acum ajungem la concepţia lui Nietzsche asupra principiului fundamental al filosofiei — fiinţa. Conceptul de „fiinţă" este o „generalizare a conceptelor de viaţă (a respira), a fi însufleţit, a vrea, a acţiona, a deveni"**. În acelaşi sens, el afirmă:

> Toate acestea nu eşti tu însuţi, îşi zice sufletul tânăr. Nimeni nu-ţi poate construi podul pe care tocmai tu trebuie să păşeşti peste râul vieţii, nimeni în afară de tine însuţi. Există, ce-i drept, nenumărate cărări şi punţi şi semizei dispuşi să te treacă râul; dar numai cu preţul tău însuţi; te-ai pune zălog şi te-ai pierde. Există un singur drum în lume pe care nu poate merge nimeni în afară de tine: încotro duce? Nu întreba, urmează-l... Dar cum ne regăsim pe noi înşine? Cum se poate cunoaşte omul? Este un lucru tenebros şi ascuns... În felul acesta va trebui să coboare în puţul fiinţei sale***.

În Statele Unite, tentaţia este să pui *fiinţa* în opoziţie cu *devenirea.* Ultimul din cei doi termeni pare mai acceptabil în ochii psihologilor americani: Abraham Maslow îl foloseşte tot timpul; Gordon Allport l-a folosit în titlul uneia din cărţile sale. *Devenirea* pare să reprezinte dinamismul, mişcarea, faptul de a fi în schimbare, toate acestea fiind opuse în raport cu *fiinţa* care este greşit înţeleasă ca fiind ceva static din punct de vedere ontologic. Dar mi se pare că această opoziţie este eronată. Şi Nietzsche ajunge spre finalul vieţii la aceeaşi

---

* *Ibidem*, p. 169.

** F. Nietzsche, *Voinţa de putere*, ed. cit., p. 375. (N.t.)

*** F. Nietzsche, „Consideraţii inactuale III: Schopenhauer, educator", *op. cit.*, pp. 226–7. (N.t.).

concluzie. El scrie: „În devenire, totul este găunos, amăgitor, plat; enigma pe care trebuie s-o dezlege omul, el n-o poate dezlega decât din ființă, în acel a fi aşa şi nu altfel, în ceea ce este nepieritor. Acum începe el să pună la încercare cât este de profund concrescut cu devenirea, cu ființa“*.

Nietzsche a fost un naturalist în sensul în care şi-a dorit că coreleze de fiecare dată toate manifestările vieții cu contextul mai restrâns al naturii şi acesta este punctul în care el lămureşte faptul că psihologia umană înseamnă întotdeauna mai mult decât biologie. De aceea, va sublinia faptul că valorile vieții *umane* nu survin niciodată într-un mod automat. O făptură umană *poate să-şi piardă ființa prin propria-i decizie*, ceea ce un copac sau o piatră nu pot. Afirmarea propriei ființe instituie valoarea vieții. „Individualitatea, valoarea şi demnitatea nu sunt *gegeben*, deci nu sunt «date» ca nişte calități naturale, ci sunt *aufgegeben*, adică ne sunt alocate sub forma unei sarcini pe care trebuie s-o rezolvăm“, observă Kaufmann**. Aceeaşi nuanță apare şi la Tillich, conform căruia curajul ne deschide calea către ființă: dacă nu posezi „curajul de a fi“, atunci îți pierzi propria ființă. La fel, ideea reapare în sintetica afirmație a lui Sartre, după care noi *suntem* ceea ce alegem să fim, suntem una cu hotărârile noastre.

În abordarea chestiunii „sănătății“, Nietzsche aduce noi elemente care ar putea fi utile psihologiei contemporane. Sănătatea nu reprezintă o stare definitivă la care ajung câțiva inşi norocoşi. (Iar aceasta este o mare consolare pentru mulți dintre noi care am fost bolnavi o bună parte din viețile noastre!) Sănătatea reprezintă un echilibru dinamic în confruntarea cu boala. Ca

* *Ibidem*, p. 249.
** W.A. Kaufmann, *op. cit.*, p. 136.

să-l cităm pe Nietzsche: „Spiritul se dezvoltă. Rănile nu fac decât să ne întărească". Sănătatea este tocmai capacitatea de a depăşi boala. Ceea ce trimite deja către ideea lui Nietzsche de la sfârşitul vieții sale, după care „puterea" poate fi înțeleasă şi ca o aptitudine a artistului de a depăşi boala şi suferința.

Nietzsche este, de asemenea, cel care s-a opus tot timpul ideii comune după care supraviețuirea este cea mai înaltă valoare a vieții. El îi critică aspru pe cei ce se cred „darwinişti" şi care nu îşi dau seama că de fapt omul nu este interesat să-şi conserve potențialitățile, ci să şi le exprime.

Aproape oricare dintre subiectele abordate de către Nietzsche poate oferi intuiții psihologice care sunt nu doar profunde şi perspicace, ci şi extrem de apropiate de mecanismele psihanalitice pe care Freud le va formula peste un deceniu şi mai bine. Să luăm un exemplu din *Genealogia moralei,* scrisă în 1887: „Toate instinctele care nu au un debuşeu, pe care o anumită forță represivă le împiedică să izbucnească în afară, *se întorc înapoi* — e ceea ce eu numesc *interiorizarea* omului"*. La o privire secundă, nu poți să nu observi cât de aproape este această frază de conceptul pe care Freud îl va propune ulterior — acela de „refulare". De-a lungul întregului eseu amintit mai sus, Nietzsche dezvoltă ipoteza că altruismul şi moralitatea sunt rezultatele refulării ostilității şi resentimentului, căci atunci când *potentia* individului este îndreptată către interior, apare şi remuşcarea, conştiința încărcată. El oferă o imagine plastică a celor „neputincioşi", „legați de greutățile sentimentelor lor ostile şi veninoase, la care fericirea apare mai ales sub forma unui narcotic, a somnolenței, a odihnei, a păcii, a «sabatului», a relaxării spiritului

* F. Nietzshe, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 99.

şi trupului, pe scurt sub forma sa *pasivă*"*. Această agresivitate întoarsă către sine izbucneşte sub forma unor pretenţii sadice faţă de ceilalţi: acest proces va fi denumit ulterior în psihanaliză „formare a simptomului nevrotic". Iar în măsura în care aceste pretenţii sunt disimulate sub forma moralităţii, atunci vorbim despre „formaţiuni reacţionale", ca să folosim încă un concept pe care Freud îl va forja mai târziu. Legat de conştiinţa morală, Nietzsche afirmă: „Acest *instinct de libertate* făcut latent prin forţă, restrâns, refulat, întors către interior..., acest instinct a fost la început *conştiinţa încărcată*"**. Un alt concept freudian anticipat în mod surprinzător de către Nietzsche este cel al sublimării. Vorbind despre relaţia dintre energia artistică a unei persoane şi sexualitate, el afirmă că s-ar putea ca „senzualitatea să nu fie suprimată de îndată ce se manifestă condiţia estetică, aşa cum credea Schopenhauer, ci să fie numai *transfigurată în aşa fel încât să nu mai apară în conştiinţă ca excitaţie sexuală*"***.

Nietzsche mai susţine că plăcerea nu provine din supunere şi renunţare, ci din afirmarea de sine: „Plăcerea este doar un simptom al sentimentului puterii atinse".**** Esenţa plăcerii, repetăm, constă în a fi o stare indirectă ce însoţeşte sentimentul de putere. Departe de a fi un gânditor nihilist distructiv, Nietzsche se arată a fi, la o privire mai atentă, un filosof constructiv prin excelenţă. Iar abordarea sa pozitivă pare să fie ideală pentru timpurile noastre. Cuvintele sale vizionare ar putea fi de mare ajutor pentru americanii de azi, afectaţi de o apatie destul de intensă (una nevrotică), dar şi de o refulare a anxietăţii şi a unei culpe adânc înrădăcinate.

---

* *Ibidem*, p. 44.
** *Ibidem*, p. 102.
*** *Ibidem*, p. 133.
**** F. Nietzsche, *Voinţa de putere*, ed. cit., p. 442. (N.t.)

În acest sens, Nietzsche poate deveni un psihoterapeut pentru terapeuții vremurilor noastre.

FREUD ŞI NIETZSCHE

Cum am putea deci comenta aceste paralele remarcabile între ideile lui Nietzsche şi cele ale lui Freud? Această înrudire conceptuală era deja evidentă în cercul din jurul lui Freud. Într-o seară, în 1908, Societatea de Psihanaliză din Viena avea în program o discuție despre *Genealogia moralei* a lui Nietzsche. Freud a precizat că a încercat să-l citească pe Nietzsche, dar că l-a găsit atât de bogat la nivel ideatic, încât a abandonat lectura. Apoi, în completare, a afirmat că „Nietzsche a avut o cunoaştere de sine mai pătrunzătoare decât orice altă persoană care a existat sau va exista vreodată"*. Această apreciere, repetată cu mai multe ocazii, era, aşa cum observă Jones, un compliment deosebit din partea lui creatorului psihanalizei. Freud a avut tot timpul un

* Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud* (New York: Basic Books, 1955), vol. II, p. 344. Comentând despre afinitățile dintre Nietzsche şi psihanaliză, psihiatrul şi istoriograful Henri Ellenberger adaugă: „În realitate, analogiile sunt atât de frapante, că îmi e tare greu să cred că Freud nu l-a citit pe Nietzsche, aşa cum susținea. Fie a uitat că l-a citit, fie l-a citit într-o formă indirectă. Nietzsche era atât de des invocat în acele vremuri, era citat de nenumărate ori în cărți, reviste, ziare, în conversațiile cotidiene, încât este imposibil ca Freud să nu-i fi receptat ideile în vreun fel sau în altul". Fie că acceptăm sau nu această ipoteză, fapt este că Freud l-a citit pe Edward von Hartmann (aşa cum observă Ernst Kris), autorul cărții *Filosofia inconştientului*. Atât Hartmann, cât şi Nietzsche fuseseră influențați de ideile lui Schopenhauer referitoare la inconştient; or, aproape toate scrierile acestuia sunt considerate ca făcând parte din filonul existențialist.

interes puternic, dar ambivalent față de filosofie; o privea cu suspiciune şi chiar se temea de ea*. Această neîncredere venea, potrivit lui Jones, atât din motive intelectuale, cât şi personale. Una dintre rațiuni consta în părerea că filosofia nu este decât o sumă de speculații intelectuale aride — cu această opinie ar fi fost de acord şi Nietzsche, Kierkegaard şi alți existențialişti. Oricum, Freud era de părere că propensiunea sa către filosofie „trebuia să fie sever controlată, fapt pentru care a ales să se apropie de un gen de activitate mult mai concretă, mai riguroasă din punct de vedere ştiințific"**. Acelaşi Jones remarcă într-un alt context: „Problemele fundamentele ale filosofiei erau foarte aproape de demersul său, deşi încerca să le țină la distanță şi susținea că nu este în stare să le găsească o rezolvare"***. Chiar dacă opera lui Nietzsche n-a exercitat o influență directă asupra lui Freud, este clar că a existat cel puțin o înrâurire indirectă. Este clar că aceste idei care urmau să fie formulate de către psihanaliză „pluteau în aerul" Europei de la finele secolului al XIX-lea. Faptul că Nietzsche, Kierkegaard şi Freud s-au aplecat cu toții asupra aceloraşi probleme (anxietate, disperare, personalitate fragmentată, plus simptomele acestora) sprijină ipoteza pe care am avansat-o mai devreme, când spuneam că psihanaliza şi existențialismul s-au ivit pentru a încerca să soluționeze aceleaşi probleme. Nu vom scădea cu nimic din meritele geniului lui Freud dacă vom afirma că aproape toate ideile specifice conturate în psihanaliză ar putea fi regăsite ca fiind tratate mai amănunțit la Nietzsche şi mai în profunzime la Kierkegaard.

---

* E. Jones, *op. cit.*, p. 344.

** *Ibidem*, p. 295.

*** *Ibidem*, p. 432.

Însă Freud se detaşează prin faptul că a ştiut cum să traducă aceste intuiţii de psihologie abisală în cadrele ştiinţifice ale vremii sale. Era perfect dotat pentru aşa ceva: era obiectiv ca fire, chibzuit, neobosit şi capabil să suporte infinitele neplăceri ale muncii de sistematizare teoretică. Contribuţia sa este de o noutate incredibilă: a reuşit să introducă în circuitul ştiinţei occidentale noi concepte psihologice care să poată fi studiate obiectiv, pe care să se poată construi noi teorii şi care să poată fi, într-o oarecare măsură, predate şi învăţate.

Dar geniul lui Freud şi al psihanalizei nu reprezintă, oare, şi cel mai mare pericol pentru deformarea totală a acestor concepte? Ne punem această întrebare în măsura în care ştim că traducerea intuiţiilor psihologiei abisale în limbajul ştiinţei obiective a avut o serie de urmări previzibile. Mai întâi, sfera de investigare a umanului a fost redusă la cea a ştiinţei. Binswanger atrage atenţia asupra faptului că Freud se raportează exclusiv la *homo natura*; în acest fel, deşi metoda sa este ideală pentru explorarea *Umwelt*-ului, a mediului biologic al omului, ea nu este de ajutor în înţelegerea relaţiilor personale cu semenii (*Mitwelt*) şi a sferei omului în relaţie cu sine (*Eigenwelt*)*. Un alt efect important al translatării intuiţiilor existenţial-psihologice în limbajul ştiinţific este acela că se întrevede o nouă tendinţă de a obiectiva personalitatea şi de a contribui tocmai la acele evoluţii culturale criticate de existenţialism.

* Ludwig Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", în *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, coord. de Rollo May, Ernest Angel şi Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), pp. 191–213. Obiecţia că Freud nu ar trata decât *homo natura* i-a fost adusă de Binswanger în comunicarea pe care a fost invitat s-o susţină la Viena cu ocazia aniversării celor 80 de ani împliniţi de Freud.

Am ajuns acum la o problemă extrem de importantă, dar înainte de a o aborda, mai facem o distincție. Este vorba despre diferența dintre *rațiune,* așa cum era înțeleasă în Iluminismul secolului al XVII-lea, și *rațiunea tehnică* din zilele noastre. Freud folosește un concept al „rațiunii“ preluat direct din Iluminism, anume pe cel de „rațiune extatică“ sau transcendentă. Și o echivalează pe aceasta cu știința. Acest uzaj al conceptului de „rațiune“ presupune, așa cum se vede la Spinoza și la alți gânditori ai secolului al XVII-lea, că rațiunea este în stare, doar prin propriile-i forțe, să cuprindă toate problemele. Acei gânditori includeau în „rațiune“ capacitatea de a transcende situația imediată, de a aprehenda întregul, dar nu excludeau din sfera ei nici facultăți precum intuiția, revelația și percepția poetică. De asemenea, „raționalul“ căpăta și o conotație etică: pentru iluminiști, rațiunea este una cu dreptatea. În alte cuvinte, ceea ce noi numim azi „irațional“ era inclus la acea vreme în conceptul de „rațional“. Ceea ce reprezintă o dovadă pentru credința puternică în capacitatea de a gestiona ceea ce noi numim azi „irațional“. Însă, către finele secolului al XIX-lea, așa cum arată și Tillich într-un mod convingător, acest caracter „extatic“ al rațiunii este pierdut. Rațiunea devine „rațiune tehnică“: este acea rațiune cununată cu tehnologiile, acea rațiune care funcționează cel mai bine când se concentrează pe probleme izolate, acea rațiune care servește drept slujnică pentru progresul tehnic, acea rațiune care este separată de emoție și voință, acea rațiune opusă, până la urmă, existenței — cea din urmă opoziție este motivul principal pentru care rațiunea este luată în vizor de către Kierkegaard și Nietzsche.

E adevărat că uneori Freud folosește termenul de rațiune în sensul extatic, transcendent, ca atunci când vorbește despre rațiune ca „salvarea noastră“, ca

„ultima noastră şansă". Aici ai senzaţia uşor defazată temporal că citeşti o frază din Spinoza ori din alt autor iluminist. Deci, e limpede că Freud a încercat, în parte, să conserve accepţia extatică a raţiunii, potrivit căreia omul şi raţiunea transcend diversele tehnologii. Pe de altă parte, atunci când pune un semn de egalitate între raţiune şi ştiinţă, Freud se referă la raţiunea tehnică. Contribuţia sa enormă a constat în acest efort de a depăşi fragmentarea omului, aducând la lumină pornirile iraţionale ale omului, aducând inconştientul (aspectele clivate şi refulate ale personalităţii) în planul conştiinţei şi al acceptării. Însă dacă privim mai atenţi această identificare a psihanalizei cu raţionalitatea tehnică, vedem aici o nouă expresie a acelei fragmentări pe care Freud voia s-o vindece. De aceea, nu greşim dacă vom afirma că tendinţa predominantă în epoca postfreudiană a psihanalizei s-a vădit în respingerea eforturilor lui Freud de a salva raţiunea extatică şi în acceptarea exclusivă a raţiunii sub forma ei tehnică.

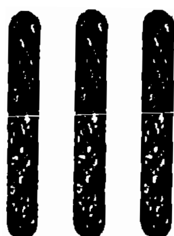
Această evoluţie a trecut uşor neobservată mai ales pentru că se potriveşte foarte bine cu tendinţele dominante din cultura noastră globală. Dar, după cum am arătat deja, viziunea tehnicizantă asupra omului şi a funcţiilor sale este tocmai cauza compartimentării omului contemporan. De aici, se iveşte o dificultate pe care cu greu o putem rezolva. Pe partea teoretică, psihanaliza (şi alte forme de psihologie ghidate de raţiunea tehnică) îşi aduce, şi ea, contribuţia la haosul care există azi în teoria ştiinţifică şi filosofică asupra omului, după cum afirmă Cassirer şi Scheler. Pe partea practică, există realul pericol ca psihanaliza, precum şi alte orientări psihoterapeutice şi de psihologie comportamentală, să devină noii reprezentanţi ai fragmentării omului, să exemplifice pierderea vitalităţii şi a importanţei individului, în loc să le recâştige. De asemenea,

există amenințarea ca noile tehnici psihologice mai degrabă să confirme şi să susțină tendința civilizației de alienare a omului, în loc să găsească o soluție pentru această problemă. În plus, aceste tehnici riscă să se transforme în noi forme ale mecanizării omului, care va fi de acum încolo măsurat şi controlat cu o şi mai mare precizie psihologică, incluzând eventual şi cuantificarea dimensiunilor sale abisale, inconştiente. Una peste alta, marele risc este ca psihanaliza şi psihoterapia în general să devină parte din nevroza timpurilor noastre, în loc să fie mijloc de vindecare. Dacă s-ar întâmpla aşa, ar fi o supremă ironie a istoriei. Spun toate acestea nu pentru că sunt alarmist şi nici pentru că țin cu tot dinadinsul să marchez aceste tendințe, unele dintre ele fiind deja observabile printre noi. Tot ce vreau este să privesc atent contextul nostru istoric şi să prevăd în mod clar posibilele consecințe.

Ajunşi în acest punct, putem aprecia cu adevărat rolul crucial al orientării existențiale din psihoterapie. *Aceasta este abordarea care protestează contra tendinței de a pune semnul egalității între psihoterapie şi rațiunea tehnică.* Ea pune accentul pe fundamentarea psihoterapiei plecând de la o înțelegere clară a ce anume este specific uman în ființa *umană;* orientarea existențială susține ferm că nevroza trebuie definită în termenii acelor factori care distrug capacitatea omului de a-şi împlini propria-i ființă. Aşa cum am văzut, Kierkegaard, Nietzsche şi ceilalți gânditori existențialişti fac mai mult decât să ofere o serie de intuiții profunde şi cu aplicație largă celor care doresc să înțeleagă de o manieră ştiințifică problemele psihologice moderne. Ei aşază aceste intuiții, aceste revelații despre om, pe o bază ontologică, adică oferă un studiu *al omului ca ființă care se confruntă cu aceste probleme specifice.* Ei au fost convinşi de necesitatea acestei întemeieri ontologic-existențiale

şi s-au temut că supunerea raţiunii în faţa problemelor tehnice ar face ca omul să fie regândit după chipul maşinii. Ştiinţa, avertizase Nietzsche, devine o fabrică, iar rezultatul va fi nihilismul etic.

Deşi se află de aceeaşi parte a baricadei cu psihanaliza ştiinţifică datorată în mare parte geniului lui Freud, psihoterapia existenţială readuce la lumină înţelegerea omului la un nivel mai profund şi mai vast — este vorba despre omul ca fiinţă caracterizată de umanitate. Terapia existenţială pleacă de la presupunerea că este posibil să avem o ştiinţă a omului care să nu-l fragmenteze şi să nu-i distrugă umanitatea în clipa în care fiinţa umană devine obiect de studiu. Această orientare uneşte ontologia cu ştiinţa. Inutil să mai spunem că această abordare nu se vrea a fi o nouă metodă care să se opună celorlalte, o tehnică de psihoterapie care să poată fi după voie adoptată, părăsită sau absorbită în cine ştie ce eclectism vag. Problemele existenţiale se află dincolo de o tehnică terapeutică sau alta — ele vizează situaţia noastră istorică actuală.



CONTRIBUȚII LA PSIHOTERAPIE



A FI ŞI A NU FI

Cea mai importantă contribuţie a terapiei existenţiale constă în înţelegerea omului ca *fiinţă*. Această orientare nu neagă validitatea dinamicii psihice sau studiul specific al comportamentelor tipice, atâta vreme cât acestea sunt aşezate la locul lor. Ea afirmă, mai degrabă, că pulsiunile şi dinamicile, indiferent cum le denumim, nu pot fi înţelese decât în contextul structurii existenţiale a persoanei la care ne raportăm. Nota definitorie a analizei existenţiale este deci că se concentrează pe *ontologie*, pe ştiinţa fiinţei, şi pe *Dasein*, adică pe existenţa acestei fiinţe particulare care şade faţă în faţă cu psihoterapeutul.

Înainte să ne batem capul cu definirea *fiinţei* şi a altor termeni corelativi, să ne reamintim, în bunul spirit existenţialist, că toate lucrurile despre care discutăm aici sunt de fapt nişte experienţe pe care orice terapeut receptiv le trăieşte de nenumărate ori într-o zi. Tot ceea ce *ştim* despre o anumită persoană vine din experienţa întâlnirii instantanee cu acel om în carne şi oase. Cuvântul „instantaneu“ nu se referă la timpul consumat în această relaţie, ci la calitatea experienţei.

Sigur, putem afla o groază de lucruri din dosarul medical al pacientului, unde vom găsi o serie de descrieri ale acestuia din perspectiva altor specialişti care l-au diagnosticat. Dar în momentul în care pacientul însuşi intră în cabinetul nostru, avem atunci parte de o experienţă imediată (uneori chiar impresionantă) a persoanei aflate aici în carne şi oase, o experienţă care implică de obicei şi elemente de surpriză. Iar aici nu mă refer la faptul de a fi luat prin surprindere sau la a fi uimit, ci la sensul etimologic al „sur-prizei" — ca „a fi luat de sus", a fi cuprins de ceva aflat dincolo de noi. Prin aceasta nu vreau să critic rapoartele colegilor mei, pentru că această experienţă a întâlnirii se poate petrece foarte bine şi cu persoane pe care le ştim de vreme îndelungată. E o trăire pe care o putem avea în raport cu un prieten sau cu un iubit. Nu este o experienţă de genul „acum ori niciodată". Ba, din contră, ar trebui ca această trăire să survină — cel puţin în relaţiile cu adevărat vii — la fiecare nouă revedere.

Datele pe care le aflăm *despre* pacient din dosarul său medical se poate să fie precise şi să ne ofere informaţii relevante. Însă ce vreau eu să zic este că *sesizarea fiinţei celuilalt are loc la un nivel diferit de cunoaşterea ştiinţifică a unor lucruri despre acel om.* Fără îndoială că ne va ajuta să ştim care sunt pulsiunile şi mecanismele care operează în comportamentul persoanei pe care o avem în faţă. La fel, o familiarizare cu tiparele sale de relaţionare interpersonală este extrem de folositoare, la fel de util fiind şi să ştim câte ceva despre contextul său social, despre semnificaţia unor gesturi particulare şi a unor acţiuni simbolice şi aşa mai departe. Dar toate acestea se plasează la un nivel diferit faţă de contactul cu persoana vie, situată aici şi acum. Când ne dăm seama că diversele noastre informaţii despre acea persoană capătă o formă total nouă în cadrul relaţionării directe,

nu înseamnă că acele date ar fi fost greşite; înseamnă doar că noul tipar îşi capătă sensul şi forma din realitatea acelei persoane.

Repetăm, nimic din ce am afirmat aici nu scade din importanța colectării şi studierii atente a datelor de care dispunem în legătură cu respectiva persoană. E de bun simț să folosim aceste informații. Însă nu putem ignora nici faptul existențial că toate aceste date capătă o configurație anume în cadrul întâlnirii cu celălalt. Acest lucru poate fi ilustrat prin experiența multor terapeuți care au avut interviuri preliminare cu pacienții lor: li s-a întâmplat cu siguranță ca în unele cazuri să simtă nevoia să prelungească interviul, pentru că nu-şi făcuseră încă o „idee" despre omul din fața lor, şi să aştepte puțin mai mult până când lucrurile începeau să capete contur. Oricât de bine blindați am fi din punct de vedere teoretic, nu vom reuşi să ne facem o „idee" despre acel individ atâta timp cât noi înşine vom fi ostili sau resentimentari față de acea relație — adică vom exclude individul. Aceasta este clasica diferență dintre *cunoaşterea directă* şi *cunoaşterea indirectă* („despre ceva"). Atunci când vrem să cunoaştem în mod direct o persoană, cunoaşterea indirectă va trebui să fie subordonată faptului existenței sale concrete.

În greaca veche şi în limbile ebraice, verbul *a cunoaşte* are şi sensul lui „a avea raporturi sexuale". Acest lucru este vădit atunci când spunem despre două persoane că s-au „cunoscut în sensul biblic", iar sensul dublu apare de pildă în versetul 4:1 din *Facerea*: „După aceea a cunoscut Adam pe Eva, femeia sa, şi ea, zămislind, a născut pe Cain"*. Reiese destul de limpede că a cunoaşte şi a iubi sunt foarte apropiate etimologic

---

* Cf. *Biblia ortodoxă* (Bucureşti: Editura Institutului Biblic şi de Misiune a B.O.R., 1994). (N.t.)

vorbind. Căci şi a cunoaşte pe cineva, ca şi a iubi pe cineva, presupune un soi de uniune, un angajament dialectic față de celălalt. Este ceea ce Binswanger numeşte „modul dual". Dacă vrem să înțelegem pe cineva, trebuie să avem cel puțin disponibilitatea de a iubi acea persoană.

Întâlnirea adevărată cu ființa unei alte persoane ne poate cutremura din temelii şi poate trezi în noi anxietăți. Dar poate isca în noi şi plăcere. Oricum ar fi, e clar că e ceva ce ne mişcă profund. E de înțeles de ce psihoterapeutul poate fi tentat, pentru propria sa linişte, să se abstragă din contextul întâlnirii, privindu-l pe celălalt doar ca pe un „pacient" sau poate tinde să se concentreze doar pe anumite mecanisme ale comportamentului său. Dar dacă apelăm la această manieră „tehnică" de relaționare, atunci, chiar dacă ne apărăm cu succes de anxietate, ajungem să ne izolăm de celălalt şi mai ales să vedem realitatea într-un mod distorsionat. Căci atunci de fapt nici nu-l mai *vedem* pe celălalt aşa cum e el. La fel ca în cazul discuției despre date şi cunoaştere indirectă, nu vom ştirbi cu nimic din valoarea tehnicii, dacă vom spune că aceasta trebuie subordonată realității factuale a ceea ce se întâmplă între cele două persoane în acel cabinet.

Această idee a fost admirabil exprimată, uşor diferit, şi de către Sartre. Dacă vom „considera omul", scrie el, „ca reductibil la nişte date primare, la nişte dorințe (sau „pulsiuni") determinate, ataşate subiectului în maniera unor proprietăți obiectuale", atunci vom ajunge cu adevărat la un sistem de substanțe, pe care îl vom putea numi, după voie, mecanism, dinamică sau *pattern*. Însă, dacă mergem pe acest drum, ajungem într-o fundătură. Căci ființele noastre umane devin „un fel de lut indeterminat care ar trebui să primească dorințele în mod pasiv — sau s-ar reduce la simplul mănunchi al acestor

pulsiuni ireductibile. În cele două cazuri, *omul* dispare; nu-l mai regăsim pe «cel» căruia i s-a întâmplat cutare sau cutare întâmplare"*.

Nu e deloc simplu să definim *ființa* sau *Dasein*-ul, dar sarcina devine şi mai grea din cauza faptului că uzajul acestor termeni întâmpină multe rezistențe. Unii cititori ar putea crede că invocarea acestor concepte reprezintă o nouă formă de „misticism" (în sensul disprețuitor, cețos, al cuvântului) şi că nu are nimic de-a face cu ştiința. Însă prin denigrarea acestor cuvinte, nu facem decât să evităm problemele esențiale. Este interesant că termenul „mistic" este folosit în cazul nostru cu acest sens peiorativ, pentru a se referi la ceva ce nu putem segmenta sau calcula. Există în cultura noastră acea stranie credință care spune că ceva (fie lucru, fie trăire) este real doar dacă poate fi pus în formule matematice, redus la nişte numere. Însă, în acest fel, acel ceva concret devine o abstracțiune. Iar matematică este

* Jean-Paul Sartre, *Ființa şi neantul* (Piteşti/Bucureşti: Paralela 45, 2004), pp. 751–752. Citatul continuă astfel: „Fie, cercetând *persoana*, întâlnim o substanță metafizică, inutilă, contradictorie, fie ființa pe care o căutăm dispare într-o pulbere de fenomene legate între ele prin raporturi externe. Or, ceea ce fiecare dintre noi pretinde, în chiar efortul său de a-l înțelege pe celălalt, este mai întâi să nu trebuiască să recurgem vreodată la această idee de substanță, inumană pentru că este dincoace de uman" (p. 752). Astfel, „dacă admitem că persoana este o totalitate, noi nu putem spera s-o recompunem printr-o adiție sau o organizare a diverselor tendințe pe care le-am descoperit în mod empiric în ea... În fiecare înclinație, în fiecare tendință, persoana se exprimă în întregime", susține Sartre. „Cutare gelozie *datată* şi singulară, în care subiectul se istorializează în raport cu o anumită femeie, *semnifică*, pentru cine ştie să o citească, raportul global cu lumea, prin care subiectul se constituie pe sine însuşi. Altfel spus, această *atitudine empirică* este prin ea însăşi expresia «alegerii unui caracter inteligibil». Şi nu este niciun mister dacă se întâmplă astfel" — *loc. cit.*, p. 755 (trad. adaptată — *N.t.*).

abstractizarea prin excelență — de aici i se trage gloria, precum şi utilitatea. Omul occidental modern se regăseşte, deci, în strania situație în care, după ce reduce ceva la o abstracțiune, încearcă să se convingă că acel ceva este real. Acest fapt nu este străin de sentimentul de izolare şi însingurare care este endemic în lumea vestică de azi. Şi aceasta ni se trage din faptul că ne place să credem într-o realitate care de fapt nu e deloc reală. Şi, astfel, negăm însăşi realitatea propriei noastre experiențe. A numi abordarea noastră „mistică" este un semn de obscurantism; într-adevăr a evita un subiect denigrându-l este totuna cu a-l oculta. N-ar fi oare mai în acord cu „abordarea de tip ştiințific" să încerci să înțelegi ce are de spus conlocutorul şi abia apoi să încerci să vezi ce termeni şi simboluri pot descrie cel mai potrivit, cu cele mai puține deformări, realitatea? S-ar putea să ne dăm seama că un concept precum cel de „ființă" aparține acelor realități care nu pot fi îmbucătățite sau reduse la abstracțiuni fără a pierde specificul obiectului de studiu (lucrul e valabil şi pentru alte concepte: „dragoste" sau „conştiință"). Dar aceasta nu ne scuteşte de sarcina de a încerca să înțelegem şi să descriem aceste concepte.

O altă cauză chiar mai importantă a rezistențelor ține de un fapt definitoriu pentru întreaga societate vestică din prezent. Este vorba despre nevoia psihică de a evita şi, cumva, de a refula orice fel de preocupare pentru „ființă". Spre deosebire de alte civilizații, care sunt extrem de concentrate asupra ființei (în mod special India şi Asia de Est), şi spre deosebire de alte epoci ale Occidentului, după cum spune Marcel, ceea ce lipseşte în vremurile noastre este conştientizarea „sentimentului ontologicului — al ființei. Aceasta este condiția generală a omului modern; dacă mai există oarecari nevoi ontologice care-l deranjează, acestea se simt extrem de palid,

ca nişte impulsuri obscure"*. Marcel subliniază ceea ce au observat şi alţi cercetători, anume că pierderea sentimentului fiinţei este legată, pe de o parte, de tendinţa noastră de a ne subordona existenţa unor roluri, unor funcţii: un individ se recunoaşte pe sine nu ca om sau ca un sine, ci ca un vânzător de cartele de metrou, ca un comerciant de legume, ca un profesor, ca un vicepreşedinte al unei firme de comunicaţii sau cine ştie ce altă funcţie va fi având. Pe de cealaltă parte, această pierdere a sentimentului fiinţei este strâns legată şi de tendinţele colectiviste, masificatoare şi conformiste ale culturii noastre. Marcel vine apoi cu o provocare incisivă: *„Mă întreb dacă, în cazul în care metoda psihanalitică ar fi fost mai profundă şi mai perspicace decât cea dezvoltată până în prezent, n-ar fi putut să evidenţieze efectele morbide ale refulării acestui sentiment al fiinţei şi ale ignorării acestei nevoi"***.

După care Marcel continuă: „Cât despre definirea cuvântului *fiinţă*, trebuie să recunoaştem că aceasta este o sarcină dificilă. Sugerez varianta următoare: fiinţa este ceea ce rezistă — sau va rezista — unei analize exhaustive care se bazează pe date empirice şi care ţinteşte să le reducă la elemente tot mai insignifiante şi mai lipsite de valoare intrinsecă. (Freud desfăşoară în teoria sa o analiză de acest gen)".*** Ultima observaţie a lui Marcel trebuie înţeleasă astfel: atunci când ducem analiza lui Freud la ultimele sale consecinţe, deci atunci când vom fi aflat totul despre instincte, pulsiuni şi mecanisme psihice, în acel moment vom şti totul despre mintea omului, dar nimic despre *fiinţa* sa. Fiinţa este

---

* Gabriel Marcel, *The Philosphy of Existence* (1949), p. 1.

** *Ibidem*. Pentru alte analize ale „efectelor morbide ale refulării" sentimentului fiinţei, vezi E. Fromm, *Frica de libertate* (Bucureşti: Teora, 1998) şi David Riesman, *The Lonely Crowd* (1950).

*** G. Marcel, *op. cit.*, p. 5.

acel ceva care scapă demersului analitic. Este cea care adună toți acești factori determiniști într-un tot unitar, într-o persoană — *aceasta* este cea care trăiește diversele evenimente și care beneficiază, chiar dacă nu tot timpul, de acea libertate care-i permite să observe că aceste forțe acționează asupra ei. Aceasta este sfera care ne permite să ne oprim un moment, înainte de a reacționa, pentru a chibzui dacă răspunsul nostru va merge într-o direcție sau într-alta. Acesta este spațiul nostru de joc în care, ca ființe umane, nu putem fi nicidecum reduși la o colecție de pulsiuni și de vectori comportamentali.

Pentru a marca această notă specifică a existenței umane, psihoterapeuții existențiali folosesc termenul german de *Dasein*. Binswanger, Kuhn și alții și-au botezat orientarea *Daseinsanalyse*. Compus din verbul *sein* (a fi) și adverbul *da* (aici), conceptul de *Dasein* indică faptul că omul este *ființa ce există aici*, ceea ce implică și faptul că *dispune* de un „aici", adică poate lua distanță cu referire la acest fapt. Acest „aici" nu se referă la un loc oarecare, ci la acel „aici" care îmi aparține, la acel punct particular *în timp* și spațiu al existenței mele din acest moment dat. Omul e acea ființă care poate fi conștientă și, mai departe, răspunzătoare pentru existența sa. Ființa umană se distinge de alte tipuri de ființe tocmai prin această capacitate de a fi conștientă de sine. Adepții psihoterapiei existențiale gândesc omul nu doar ca pe o „ființă în sine", așa cum sunt toate ființările acestei lumi, ci și ca pe o „ființă pentru sine". Binswanger vorbește despre „*Dasein*-ul care poate să se decidă", adică despre „persoana-care-este-responsabilă-pentru-ființa-sa și care poate să se decidă".

Sensul complet al termenului *ființă umană* va fi și mai clar dacă ne gândim la aceasta ca la un *fiind uman*, forma gerunziului sugerând și mai bine că avem de a face cu un proces — că noi existăm doar ca *fiind ceva*.

Este regretabil faptul că în limbajul comun acest sens activ se pierde şi că „ființa“ conotează o substanță statică — vorbim despre cutare sau cutare „ființă“ despre o entitate, ca atunci când vorbim despre un soldat care este o părticică dintr-un grup. „Ființa“, în sensul adoptat de noi, trebuie să fie înțeleasă în regimul lui *potentia*, ca o sursă de posibilități. *Ființa* este acea potențialitate prin care ghinda se transformă în stejar sau prin care fiecare dintre noi devine ceea ce este cu adevărat. Iar când vorbim despre „o“ ființă umană, nu trebuie să pierdem din vedere că vizăm de fapt un proces dinamic, o persoană care *ființează.* Probabil că acest dinamism este conotat pentru americani mult mai adecvat prin termenul *devenire.* Nu putem înțelege ființa umană decât în măsura în care ea tinde către ceva, în termenii a ceea ce este pe cale să devină; de asemenea, nu cunoaştem din noi înşine decât „proiectul în desfăşurare al acelei *potentia* care ne defineşte“. Timpul verbal cel mai potrivit al ființei umane este, prin urmare, *viitorul* — cu alte cuvinte, chestiunea esențială este întotdeauna înspre ce anume mă îndrept, ce voi fi în viitorul apropiat.

Ființa omului nu este deci ceva hotărât o dată pentru totdeauna. Ea nu se dezvăluie în mod automat, aşa cum se iveşte stejarul din ghindă. Asta pentru că un element esențial şi inseparabil al ființei umane este tocmai conştiința de sine. Omul (sau *Dasein*-ul) este acea ființă unică ce trebuie să fie conştientă de sine şi responsabilă pentru sine dacă vrea să devină ea însăşi. Este, de asemenea, acea ființă unică ce ştie că la un moment dat, în viitor, ea nu va mai exista; este ființa aflată într-o relaţie dialectică cu neființa, cu moartea. Pe lângă faptul să ştie că la un moment dat nu va mai fi, omul poate, prin alegerile sale, să renunțe la ființa sa. Am numit acest capitol „A fi şi a nu fi“. Iar faptul că am folosit particula

„şi“ nu este o greşeală de tipar. „A fi şi a nu fi“ nu se referă la dilema cuiva care se gândeşte la sinucidere, ci reflectă mai degrabă o alegere făcută, cumva, clipă de clipă. Această dialectică profund sădită în conştiinţa fiinţei umane este sugestiv ilustrată de Pascal:

> Omul nu este decât o trestie, cea mai fragilă din natură: dar este o trestie gânditoare. Nu e nevoie ca universul întreg să se înverşuneze împotriva lui pentru a-l zdrobi. Un abur, o picătură de apă sunt de ajuns pentru a-l ucide. Dar chiar dacă universul întreg l-ar zdrobi, omul tot ar fi mai nobil decât cel care-l ucide pentru că el ştie că moare şi e conştient de avantajul pe care universul îl are faţă de el, din faptul că acesta nu ştie nimic*.

Pentru o mai bună înţelegere a ce înseamnă ca o persoană şi aibă o experienţă a propriei fiinţe, vom oferi, ca ilustrare, un scurt istoric de caz. Această pacientă, o femeie inteligentă de douăzeci şi opt de ani, avea un talent deosebit de a-şi exprima trăirile. Venise în psihoterapie din cauza unor atacuri grave de panică care o cuprindeau când ajungea în spaţii înguste. De asemenea, avea serioase îndoieli cu privire la sine şi explozii de furie uneori incontrolabile**. Venise

---

* Pascal, *Cugetări*, ed. cit., p. 294. Acelaşi pasaj continuă astfel: „Toată demintatea noastră stă în gândire. De la ea trebuie să ne reclamăm şi nu de la spaţiu sau de la durată, pe care nu le-ar putea umple. Să lucrăm deci cu gândirea noastră — acesta este principiul moralei“ (p. 294). Să remarcăm că, prin „gândire“, Pascal nu se referă la demersul intelectual sau la raţiunea tehnică, ci la conştiinţa de sine, la raţiunea care cunoaşte inclusiv „raţiunile inimii“.

** Cum scopul nostru este să ilustrăm aici doar în ce constă sentimentul trăit al fiinţei, nu vom relata nimic despre diagnostic sau despre alte elemente ale cazului, irelevante pentru discuţia noastră.

pe lume ca un copil din flori într-o comunitate rurală destul de mică din sud-vestul Statelor Unite. Când se înfuria, mama ei îi amintea adesea cum o născuse în mod ilegitim şi cum încercase să avorteze. În vremuri de restrişte, mama urla către ea: „Dacă nu te-ai fi născut, n-ar fi trebuit să trec prin toate nenorocirile astea!" Când se iscau certuri de familie, unele rude îi țipau: „De ce nu-ți iei tu zilele?" şi „Ar fi trebuit să te ucidă chiar în ziua în care ai venit pe lume!" Mai târziu, tânăra femeie a devenit o persoană autodidactă.

În cea de-a patra lună a terapiei, ea a avut următorul vis: „Se făcea că eram într-o mulțime de oameni. Doar că nu avea chipuri. Erau ca nişte umbre. Păreau sălbăticiți. Am văzut că era cineva acolo, în mulțime, căruia îi păsa de mine". În următoarea şedință, a relatat cum între cele două întâlniri, avusese o experiență covârşitoare. Iat-o mai jos, aşa cum şi-a amintit-o pacienta mea şi a descris-o doi ani mai târziu:

> Îmi amintesc cum mergeam la pas în acea zi pe sub o şosea suspendată dintr-un cartier sărac şi mă gândeam: „Sunt o copilă din flori, o bastardă". Îmi amintesc cum mă treceau toate sudorile, încercând din răsputeri să-mi asum acel adevăr dureros. Apoi am înțeles perfect ce înseamnă să trebuiască să-ți asumi lucruri de genul: „Sunt un om de culoare în mijlocul unor albi privilegiați" sau „Sunt un nevăzător în mijlocul unor oameni care pot să vadă". Mai târziu, în acea noapte, m-am trezit cu următorul gând: „Îmi asum faptul că sunt o copilă din flori, o bastardă". *Dar*, „Acum nu mai sunt deloc o copilă". Deci nu mai e valabilă nici partea cu „sunt o bastardă". Şi atunci ce mai e valabil? Păi, rămâne faptul că „Eu *sunt*". Odată ce am făcut acest gest de asumare a lui „Eu sunt", am realizat (pentru prima oară, cred) că „De vreme ce *eu sunt*, atunci am şi eu dreptul să exist".

Cum am trăit această experiență? A fost o emoție deplină — era ca şi cum aş fi primit cheile de la propria-mi casă. Am perceput pe deplin propria-mi vitalitate, fără să-mi pese din ce sursă se trăgea. A fost ca atunci când, la o fragedă vârstă, am spart sâmburele unei caise şi am fost uimită să descopăr ceva ce nici nu ştiam că există acolo — o sământă interioară, numai bună de mâncat, în ciuda gustului ei dulce-amărui. A fost ca atunci când corabia stă ancorată în port, fiind în contact cu pământul, cu locul de unde provin elementele din care e construită, după care poate să ridice ancora şi să navigheze, însă o poate arunca la loc atunci când are nevoie de fermitate pe vreme de furtună sau atunci când vrea să poposească un pic. Este răspunsul meu la formula lui Descartes: „*Sunt, deci* gândesc, simt, făptuiesc".

Această experiență a fost ca o axiomă din geometrie — dacă nu o gândeşti pe cont propriu, atunci ajungi să faci un întreg curs de geometrie fără să fi înțeles primele sale principii. A fost ca şi cum aş fi păşit în propriul meu Eden, dincolo de bine şi de rău, dincolo de diversele concepții umane. Ca şi cum aş fi avut una dintre acele experiențe revelatorii ale poeților care acced intuitiv la lumea mistică, doar că, în locul sentimentului pur al uniunii cu Dumnezeu, eu am trăit uniunea cu propria mea ființă. A fost ca şi cum aş fi ținut în mână pantoful Cenuşăresei, uitându-mă la cei din jurul meu ca să văd cui i se potriveşte, pentru ca într-un bun sfârşit să-mi dau seama că era tocmai pe măsura mea. A fost o experiență „de fapt şi de drept", în sensul literal al expresiei. A fost ca şi cum aş fi văzut globul pământesc înainte ca munții, oceanele şi continentele să-şi deseneze contururile. A fost ca atunci când un elev găseşte *subiectul* gramatical dintr-o propoziție, cel la care se referă verbul — în cazul meu, subiectul era tocmai cursul vieții mele. M-am privit direct pentru prima dată, renunțând la oglinda intelectului.

Am putea numi toate acestea drept experiența lui „Eu sunt"*. Povestea acestui episod dintr-un complex caz de terapie ilustrează într-un mod impresionant cum apare şi cum se consolidează în interiorul unei persoane sentimentul ființei sale. Această trăire a fost gravată atât de pregnant în viața pacientei noastre pentru că ea resimțea mult mai puternic decât alții amenințarea la adresa propriei ființe — să nu uităm că era un copil din flori —, dar şi pentru că avea darul articulării metaforice a propriilor experiențe. Totuşi, nu sunt de părere că faptul că era bastardă sau că avea un talent poetic a schimbat în mod fundamental calitatea experienței sale, că a făcut-o să fie cu totul altfel față de trăirea similară a unei ființe umane obişnuite, fie ea nevrotică sau nu.

Vom face patru comentarii legate de faptele relatate mai sus. Mai întâi, acea experiență a lui „Eu sunt" nu este, în sine, o soluție la diversele problemele ale persoanei; este mai degrabă o *precondiție* pentru rezolvarea dificultăților. Pacienta a mai venit în terapie încă doi ani după acea experiență, lucrând asupra diverselor probleme psihice, travaliu care a fost posibil plecând de la această experiență profund existențială. Într-un sens

---

* Unii cititori îşi vor aminti poate de versetul din Ieşirea 3:14 în care, după ce Dumnezeu îi apare sub forma rugului aprins şi îi comandă să scoată evreii din Egipt, Moise îl întreabă care îi este numele. Dumnezeu dă celebrul răspuns: „Eu sunt Cel ce sunt". Această propoziție clasică existențială (întâmplător, pacienta mea nici măcar nu cunoştea această frază) beneficiază de o putere simbolică deosebită, pentru că este o zicere care vine din vechime şi care susține, prin vorbele Divinității înseşi, că *posibilitatea de a fi este chintesența divinității.* Nu putem analiza aici bogăția de semnificații a acestui răspuns şi nici nu vom intra în chestiuni complicate de tălmăcire, dar merită amintit că fraza, în varianta ebraică, poate fi tradusă şi: „Voi fi ceea ce voi fi". Ceea ce evidențiază ideea noastră că ființa se conjugă la viitor şi că este inseparabilă de devenire; Dumnezeu este *potentia* creatoare, esența posibilității devenirii.

general, accederea la acest sentiment al ființei este unul dintre obiectivele oricărei psihoterapii; într-un sens mai precis, reprezintă raportarea la sine şi la propria lume, o trăire deplină a propriei noastre existențe (incluzând aici şi identitatea noastră), care este o premisă esențială pentru travaliul terapeutic ulterior (în termeni psihanalitici, pentru „perlaborarea" problemelor specifice). A fost, în cuvintele pacientei, o „emoție deplină", o experiență primordială. Această trăire nu trebuie să fie echivalată cu acele momente în care pacientul descoperă vreuna dintre potențialitățile sale concrete — când află că poate să picteze, să scrie, să lucreze eficient sau că e în stare să aibă un act sexual împlinit. Chiar dacă, văzută din afară, şi descoperirea propriei ființe pare să fie o experiență de acest gen, de fapt sentimentul lui „Eu sunt" reprezintă fundamentul, precondiția psihologică, a descoperirii acestor potențialități concrete.

Ținând cont de toate acestea, nu putem să nu ne întrebăm cât de adecvate vor fi acele soluții psihoterapeutice la problemele pacientului, oferite fără a le fundamenta pe experiența lui „Eu sunt". Noile „potențialități" pe care pacientul le descoperă pot fi receptate mai degrabă ca având o calitate compensatorie: ca dovezi ale valorii persoanei, deşi, la un nivel profund, acesteia îi lipseşte credința de bază *„Eu sunt,* deci gândesc, făptuiesc etc.". La fel, ne întrebăm dacă aceste soluții compensatorii nu sunt mai degrabă noi mecanisme de apărare care le înlocuiesc pe cele vechi, noi termeni în care se pune aceeaşi problemă, de vreme ce pacientul nu se percepe pe sine în vitalitatea, valoarea şi ființa sa. În loc să „explodeze de furie", în această nouă stare (cea compensatorie), pacientul „sublimează", „devine mai introvertit" sau „înțelege mai bine", dar fără să simtă acea înrădăcinare în propria existență.

Cel de-al doilea comentariu legat de relatarea pacientei noastre este că experienţa lui „Eu sunt" nu poate fi explicată, redusă la relaţionarea bazată pe transfer. Este adevărat că în astfel de experienţe avem de-a face şi cu un transfer pozitiv (îndreptat către terapeut sau către soţ)*, lucru evidenţiat şi prin visul pacientei mele în care, în marea de inşi depersonalizaţi, îi apare cineva căruia îi pasă de ea — pesemne că acela eram eu, terapeutul. Într-adevăr, visul ei arată că nu poate avea experienţa lui „Eu sunt" decât dacă există o persoană în care se poate încrede. Dar asta nu lămureşte cu nimic experienţa în sine. Sunt de acord că o condiţie necesară a acestei trăiri existenţiale constă în a te putea încrede în altă fiinţă umană, care să te accepte aşa cum eşti. Însă conştientizarea propriei fiinţe are loc la nivelul unei raportări la sine; este o experienţă a *Dasein*-ului, care se petrece în domeniul conştiinţei de sine. Ea nu poate fi explicată, *în esenţa ei*, prin apelul la categorii sociale. Acceptarea din partea celuilalt, din partea terapeutului de pildă, îl asigură pe pacient că nu mai trebuie să-şi epuizeze forţele în încercarea de a afla dacă poate sau nu să fie acceptat de către semenii săi sau de către lume. Această acceptare *îi dă voie* să-şi trăiască propria fiinţă. Acest gând trebuie subliniat pentru că, în multe cercuri, apare ideea greşită că simpla acceptare este suficientă pentru ca pacientul să poată accede la experienţa propriei fiinţe. Aceasta este greşeala elementară a anumitor forme de „terapie relaţională". Abordarea de

---

* Pentru a nu complica discuţia, nu voi vorbi aici dacă acest fenomen al „transferului" nu trebuie considerat în cazul nostru mai degrabă ca un act de încredere umană. Nu neg validitatea conceptului de transfer, dacă el este definit corect, dar mi se pare absurd să vorbesc despre relaţia terapeut–pacient ca despre un „simplu transfer", ca şi cum acolo n-ar exista decât conţinuturi extrase din trecut.

genul „Dacă te plac şi te accept, nu mai ai nevoie de nimic altceva“ va conduce, atât în viaţă, cât şi în terapie, la o pasivitate crescândă. Problema esenţială este ce poate face individul însuşi (conştient şi responsabil de sine) cu faptul că poate fi acceptat.

Cel de-al treilea comentariu decurge direct din cel anterior: *fiinţa* este o categorie care nu poate fi redusă la simpla introiecţie a unor norme etice şi sociale; ea este, folosind cuvintele lui Nietzsche, „dincolo de bine şi de rău“. Sentimentul existenţei mele este autentic doar în măsura în care *nu* cuprinde nimic din ceea ce alţii mi-au spus că trebuie să fiu, ci ia mai degrabă forma unui punct arhimedic în care pot să stau şi să apreciez la justa lor valoare sfaturile părinţilor sau ale altor figuri autoritare. De aceea, *moralismul compulsiv şi rigid apare la acele persoane care n-au avut parte de acest sentiment al fiinţei*. Moralismul rigid este un mecanism de compensare prin care individul se convinge pe sine să ia de bune sancţiunile externe, pentru că nu este niciodată sigur că propriile sale decizii sunt juste. Sigur, nu vrem să negăm influenţele vaste pe care societatea le are asupra moralităţii oricărei persoane; vrem totuşi să subliniem că sentimentul ontologic nu poate fi complet redus la aceste influenţe. Sentimentul existenţial-ontologic *nu este o manifestare a Supraeului*. Din acelaşi motiv, sentimentul ontologic îi oferă persoanei un fundament pentru stima de sine care nu este doar o reflectare a felului în care este văzut de către ceilalţi. Căci dacă stima de sine se bazează, de-a lungul vieţii, doar pe validarea socială, atunci ce vom avea noi nu va fi o veritabilă stimă de sine, ci un conformism social puţin mai sofisticat. Repetăm, sentimentul propriei noastre existenţe, chiar dacă e întreţesut cu tot soiul de relaţii sociale, rămâne în esenţa sa ceva străin de forţele sociale; este ceva ce presupune întotdeauna o „lume

proprie“, o *Eigenwelt* — vom reveni mai încolo la acest concept.

Cel de-al patrulea comentariu se referă la cel mai important aspect: experiența lui „Eu sunt“ nu trebuie sub nicio formă să fie identificată cu ceea ce în unele cercuri se cheamă „funcționarea Eului“. Cu alte cuvinte, este complet greşit să spunem că survenirea conştiinței propriei ființe reprezintă un stadiu din „dezvoltarea Eului“*. Ca să înțelegem mai bine această nuanță, să vedem ce-a însemnat conceptul de „Eu“ în psihanaliza clasică. Eul a fost conceput, în mod tradițional, ca relativ slab, pasiv şi confuz, ca un agent ale cărui acțiuni sunt mai degrabă nişte epifenomene ale unor procese mult mai puternice. Eul este „derivat din Se, în urma modificărilor ce i-au fost impuse de către lume externă“ şi este „reprezentativ pentru această lume externă“.** „Acel ceva pe care îl numim Eu este în mod esențial pasiv“, afirmă Groddeck, o idee pe care Freud o aprobă

---

* Atunci când pune între ghilimele sintagma „dezvoltarea Eului“, Rollo May se referă implicit la curentul psihologiei Eului (*ego psychology*), ramura newyorkeză a psihanalizei, reprezentată de imigranți ca R. Loewenstein, E. Kris, E. Erikson şi alții, şi care privilegiază Eul, spre deosebire de Freud şi alte curente psihanalitice care accentuează primatul inconştientului. Psihologia Eului, dominantă în SUA între anii 1940 şi 1960, subliniază felul în care „Eul se autonomizează controlându-şi pulsiunile primitive, ceea ce-i permite să-şi recucerească independența față de realitatea exterioară“ — vezi articolul „Ego Psychology“ (Psihologia Eului), în E. Roudinesco şi Michel Plon, *Dicționar de psihanaliză* (Bucureşti: Trei, 2002), p. 232. (N.t.)

** William Healy, Agusta F. Bronner şi Anna Mae Bowers, *The Meaning and Structure of Psychoanalysis* (New York: Konpf, 1930), p. 38. Oferim acest citat dintr-o carte-standard pentru vârsta mijlocie a psihanalizei nu pentru că nu am fi conştienți de rafinările ulterioare aduse conceptului de „Eu“, ci pentru că vrem să punem în lumină esența acestui concept, esență care a fost şlefuită, dar nu a fost schimbată din temelii.

întru totul*. E adevărat că dezvoltările din faza mijlocie a istoriei psihanalizei aduc un accent crescut asupra Eului, dar aceasta se întâmplă doar pentru că există o preocupare mai mare pentru mecanismele de apărare. Eul îşi lărgeşte domeniul său fragil şi ameninţat pentru a include funcţiile negative de apărare. Eul „este în serviciul a trei stăpâni, fiind în consecinţă, pândit de trei pericole: lumea externă, libidoul Se-ului şi severitatea Supraeului"**. Freud a remarcat adeseori că Eul se descurcă foarte bine în măsura în care poate păstra o aparenţă de armonie în casa lui, stăpânită însă de alte forţe.

Dacă stăm puţin că reflectăm, vom observa uşor ce mare diferenţă este între acest Eu şi experienţa lui „Eu sunt", acel sentiment al fiinţei despre care am discutat. Această experienţă ontologică are loc la un nivel mai profund şi este o precondiţie a dezvoltării Eului. Acest Eu este *parte* din personalitate şi, în mod tradiţional, este privit ca o funcţie mai slabă. În schimb, sentimentul fiinţei se referă la întregul experienţei, conştiente şi inconştiente, şi nu poate fi nicidecum redus la o activitate a conştiinţei. Eul este o reflectare a lumii externe; sentimentul fiinţei este înrădăcinat în propria noastră trăire a existenţei, iar dacă ajunge totuşi să devină o oglindire a lumii din afară, atunci e clar că acel ceva pe care-l reflectă nu mai este propriul sentiment al fiinţei. Propriul sentiment al fiinţei *nu* se confundă cu capacitatea mea de a percepe lumea exterioară, de a o înţelege şi a-i evalua gradul de realitate; acest sentiment ţine mai degrabă de capacitatea mea de a mă percepe pe mine însumi ca fiinţă în lume, *ca fiinţă care e în stare să facă aceste lucruri*. În acest

* *Ibidem*, p. 41.
** *Ibidem*, p. 38.

sens, este şi o precondiţie a aşa-numitei „dezvoltări a Eului“. Eul este *subiectul* din relaţia subiect–obiect; sentimentul fiinţei survine la un nivel anterior acestei dihotomii. Calitatea de fiinţă umană nu se traduce prin afirmaţia „Eu sunt subiectul“, ci prin enunţul: „Eu sunt fiinţa care poate, printre altele, să se perceapă pe sine drept acel subiect care acţionează într-un fel sau altul“. Acest sentiment al fiinţei nu se raportează, în forma sa primară, la o lume exterioară, dar, la nevoie, trebuie să includă şi capacitatea de relaţionare cu lumea externă; la fel, va îngloba şi capacitatea de a ne confrunta cu nefiinţa. Este drept că ambii termeni ai comparaţiei noastre (şi Eul, şi sentimentul fiinţei) presupun apariţia conştiinţei de sine la copil, undeva între primele sale luni de viaţă şi vârsta de doi ani, în aşa-numitul proces de „dezvoltare a Eului“. Dar aceasta nu înseamnă că cei doi termeni trebuie identificaţi. Despre Eul copilului se spune, de obicei, că este unul relativ slab, dacă ţinem cont că funcţia de evaluare şi raportare la realitate este şi ea destul de palidă; pe când sentimentul fiinţei e de aşteptat să fie puternic, urmând să se diminueze pe măsură ce copilul învaţă să se supună tendinţelor conformiste, să-şi perceapă existenţa în funcţie de aprecierile celorlalţi, pierzând astfel ceva din autenticitatea sa şi din sentimentul propriei fiinţe. De fapt, sentimentul (ontologic) al fiinţei este o premisă a dezvoltării Eului, tot aşa cum este o condiţie pentru soluţionarea oricăror altor probleme*.

---

* Dacă la toate acestea mi se va obiecta că, spre deosebire de conceptul de „sentiment al fiinţei“, termenul de „Eu“ este cel puţin mai precis şi deci preferabil din punct de vedere ştiinţific, voi răspunde că rigurozitatea e uşor de clamat la nivel pur teoretic, pe hârtie. Ceea ce contează este cum facem legătura dintre concept şi realitate, cum găsim o abordare care nu masacrează realitatea doar de dragul rigurozităţii.

Ştim prea bine că abordarea psihologiei Eului a adus în ultimele decenii o serie de adăugiri şi nuanţări la psihanaliza ortodoxă. Dar, de vreme ce regele este slăbit, poţi să pui câte mantii vrei peste el, din material de calitate şi bine ţesute, că tot n-o să reuşeşti să-l întăreşti cu ceva. Marea problemă a acestei abordări a Eului este că se bazează, în mod esenţial, pe dihotomia subiect–obiect, specifică istoriei gândirii moderne. Cu riscul să ne repetăm, subliniem că *această concepere a Eului, ca slăbit, pasiv şi derivat constituie o dovadă şi un simptom al pierderii din zilele noastre a sentimentului fiinţei, un simptom al refulării grijii ontologice.* Această perspectivă asupra Eului este un simbol pentru tendinţa tot mai evidentă de a vedea omul ca pe un recipient pasiv al forţelor care acţionează asupra sa, indiferent că aceste forţe sunt reprezentate de Se, de presiunile industriale (Marx) sau de dizolvarea individului în marea de conformism, în sfera anonimatului (Heidegger). Cât îl priveşte pe Freud, concepţia sa despre Eu ca o instanţă slăbită şi ameninţată de Se este de fapt o reflectare a fragmentării omului din perioada victoriană, dar şi o reacţie puternică la voluntarismul din vremea sa. Greşeala însă provine din faptul că acest tip de Eu devine, prin generalizare, un etalon teoretic. Or, dacă psihologia Eului vrea să desluşească realmente în ce constă omul ca fiinţă umană, atunci va trebui că accepte că sentimentul sinelui, acea conştientizare ontologică, stă la baza teoriei sale.

Vom aborda mai departe importanta chestiune a *nefiinţei* sau, ca să reluăm formula din literatura existenţialistă, a *neantului*. Acel „şi“ din titlul acestui capitol „A fi *şi* a nu fi“ exprimă tocmai faptul că nefiinţa este o parte inseparabilă din fiinţă. Pentru a pricepe sensul existenţei, trebuie să înţelegem că noi putem, la fel de bine, şi să nu mai existăm, că suntem clipă de

clipă pe muchia anihilării şi că nu vom putea scăpa de inevitabilul morții care va veni la un moment dat în viitor. Existența nu ne este garantată nicicând în mod automat: oricând putem fi raşi de pe fața pământului, în fiecare clipă suntem amenințați de neființă. Dacă nu ar exista această conştientizare a neființei (a pericolelor care ne pasc: moartea, anxietatea şi mai puțin dramatica pierdere a propriilor potențialități prin conformism), atunci existența ar fi ceva vaporos, ireal, lipsit de conştiința vie a ce se întâmplă. Însă prin confruntarea cu neființa, existența noastră capătă un plus de vitalitate şi de nemijlocire, iar individul are parte de o conştientizare şi mai intensă a propriei persoane, a lumii sale şi a semenilor săi.

Moartea este cea mai clară formă de amenințare din partea neființei. Freud a priceput foarte bine acest adevăr, pe care l-a codificat prin acea pulsiune de moarte. Forțele vieții (ființei) sunt expuse la fiecare moment în fața amenințării forțelor morții (neființei), susține Freud, şi, la nivelul fiecărei vieți individuale, ultimele vor avea până la urmă sorți de izbândă. Dar concepția lui Freud asupra pulsiunii de moarte este un adevăr ontologic şi nu trebuie privită ca parte dintr-o teorie psihologică revolută. Conceptul de „pulsiune de moarte“ este un excelent exemplu pentru felul în care Freud a mers dincolo de rațiunea tehnică, încercând să ne facă atenți asupra dimensiunii tragice a vieții. Astfel putem înțelege mai bine şi accentul său asupra caracterului inevitabil al agresivității, al ostilității şi al autodistrugerii. Ce-i drept, n-a reuşit să pună aceste concepte într-o matcă adecvată, greşind atunci când a interpretat „pulsiunea de moarte“ în termeni chimici. De asemenea, folosirea în cercurile psihanalitice a conceptului *Thanatos* ca opus al libidoului este un semn al alegerii unor termeni nefericiți. Aceste erori vin după

ce adevărurile ontologice (ca moartea sau tragicul) au fost forțate să intre în cadrele rațiunii tehnice şi reduse la nişte mecanisme psihice determinate. Mergând mai departe, nu e de mirare că Horney şi alții au ajuns să susțină că Freud a fost prea „pesimist“ şi că s-a grăbit să raționalizeze războiul şi agresivitatea. Acest argument ar putea fi convingător dacă vrem să contracarăm interpretările psihanalitice simplificatoare, care țin de rațiunea tehnică. Însă acest argument nu poate fi îndreptat contra lui Freud însuşi, care (în ciuda cadrelor sale de referință) a încercat să conserve adevăratul concept al tragicului. El a avut cu siguranță un sentiment al neființei, chiar dacă tot timpul a încercat să-l subsumeze rațiunii tehnice (lucru valabil şi pentru conceptul de „ființă“).

Este în mod clar o eroare să privim pulsiunea de moarte ca pe o realitate biologică, căci astfel am cădea într-un fatalism atroce. Ce contează de fapt aici este că ființa umană este singura care *ştie* că va muri şi care îşi anticipează sfârşitul. Problema esențială va fi deci legată de modul în care se va raporta la faptul implacabil al morții. Chestiunea va fi legată de felul în care omul îşi va asuma sau nu această moarte. Va trăi oare fugind tot timpul de ea? Îşi va face un obicei din a refula conştiința morții prin raționalizări de genul credinței în progresul infinit sau în providență, aşa cum se întâmplă în societatea noastră occidentală? Sau va prefera s-o minimalizeze, afirmând că „orice om moare“, transformând deci decesul într-un fapt statistic, public, numai bun pentru a-l ajuta să uite că el însuşi va sfârşi cândva în viitor?

Analiza existențială, pe de cealaltă parte, susține că faptul confruntării cu moartea pune de fapt viața într-o lumină şi mai pozitivă. Face ca existența individuală să fie resimțită cât se poate de concret şi de real. Căci „moartea, ca posibilitate necesară, individualizează

omul şi îl face să realizeze natura implacabilă a morții sale, ceea îl ajută să înțeleagă posibilitățile ființei celorlalți [dar şi ale ființei sale]"*. Cu alte cuvinte, moartea este unicul fapt din viața mea care nu este relativ, ci absolut, iar conştientizarea acestui lucru conferă o calitate absolută existenței mele şi întreprinderilor mele din fiecare moment.

Pentru a lămuri problema neființei, nu este obligatoriu să ne referim la exemplul extrem al morții. Poate că forma cea mai frecventă a eşecului nostru de a ne asuma neființa constă în *conformism*, în tendința individului de a se lăsa absorbit în marea de oameni cu reacțiile şi atitudinile lor colective, de a se lăsa înghițit în impersonalul lui „se" (*das Man*, în limbajul lui Heidegger), pierzându-şi conştiința de sine, potențialitățile şi toate acele note care-l făceau o ființă unică şi autentică. Pentru o vreme, individul va scăpa

---

* Aceasta este o interpretare a lui Heidegger oferită de Werner Brock în introducerea la traducerea în engleză a opului *Ființă şi timp* — cf. *Existence and Being* (South Bend, Ind.: Regnery, 1949), p. 77. Pentru cei interesați de aspectele logice ale tensiunii dintre ființă şi neființă, trebuie precizat că putem identifica în întreaga istorie a gândirii diverse forme ale dialecticii lui „Da contra Nu", aşa cum observă Paul Tillich în *Curajul de a fi* (Bucureşti: Herald, 2007). Hegel susținea că neființa ar fi o parte total inclusă în ființă, mai ales în pasul „antitezei" din cele trei stadii ale dialecticii sale: „teză, antiteză, sinteză". Accentul pus de Schelling, Schopenhauer, Nietzsche şi alții pe „voință" în calitate de categorie ontologică fundamentală este un mod de a arăta că ființa are puterea de „a se nega pe sine fără însă a se pierde pe sine" (*Curajul de a fi*, p. 44). Oferind propria sa rezolvarea a tensiunii ființă-nefiiță, Tillich afirmă că nu putem da decât un răspuns metaforic: „Ființa se cuprinde pe sine însăşi şi neființa" (p. 46). În termenii limbajului comun, ființa „cuprinde" neființa în sensul în care noi putem fi conştienți de moarte, o putem asuma şi o putem chiar invoca printr-un suicid — pe scurt, noi putem „cuprinde" moartea prin conştiința noastră de sine.

astfel de anxietatea provocată de neființă, dar cu prețul anulării propriilor posibilități şi a propriului sentiment al ființei.

Privind acum către partea pozitivă a lucrurilor, capacitatea de a ne confrunta cu neființa se vădeşte în felul în care ştim să ne acceptăm anxietatea, agresivitatea şi ura. Când vorbesc de „acceptare“, mă refer la tolerarea acestor sentimente fără să le refulăm, folosindu-le pe cât se poate într-un mod constructiv. Desigur, când anxietatea, agresivitatea şi ura se acutizează, atunci aceste modalități de raportare la sine şi la ceilalți devin distructive pentru ființă. Dar dacă preferăm să ne conservăm ființa fugind de acele situații care ne-ar provoca anxietate, ură sau agresivitate, vom rămâne la final cu un sentiment insipid, slab şi ireal al ființei. La acesta se referea şi Nietzsche atunci când vorbea despre „cei neputincioşi“ care fug de impulsurile lor agresive, refulându-le şi căutând experiența unei fericiri sub formă de „narcotic“, dar trăind sub imperiul unui resentiment liber-flotant. Scopul nostru nu este să anulăm diferența dintre formele *nevrotice* şi cele *normale* ale anxietății, urii şi agresivității. Desigur, în cazul patologizării acestor sentimente, singura formă constructivă de confruntare a lor este prin psihoterapie şi prin eliberarea de ele. Însă această sarcină este de două ori mai grea de vreme ce nu reuşim să întrevedem formele normale ale acestor stări afective — „normale“ în măsura în care sunt inerente amenințării neființei pe care cu toții trebuie s-o înfruntăm şi gestionăm. Nu este oare limpede acum că aceste forme *nevrotice* ale anxietății, urii şi agresivității apar tocmai pentru că individul nu a putut să-şi asume şi să facă față formelor *normale* ale acestor stări afective şi moduri de a reacționa? Paul Tillich vorbeşte despre efectele profunde ale procesului terapeutic într-o superbă frază pe care nu avem de gând

s-o mai comentăm: „O autoafirmare care omite preluarea propriei morți în sine însăşi încearcă să evite testul curajului, şi anume confruntarea cu neființa în modul cel mai radical“*.

* P. Tillich, *Curajul de a fi*, ed. cit., p. 196. (N.t.)

7

DIMENSIUNEA ONTOLOGICĂ A ANXIETĂŢII ŞI CULPEI

Discuţia noastră despre fiinţă şi nefiinţă ne-a condus în punctul în care putem înţelege care este natura fundamentală a anxietăţii. Anxietatea nu este un sentiment printre alte sentimente, aşa cum sunt plăcerea sau tristeţea. Ea este mai degrabă o caracteristică ontologică a omului, înrădăcinată în însăşi existenţa sa. Anxietatea nu se confundă nici cu vreo ameninţare marginală, pe care pot sau nu s-o iau în seamă, şi nici cu vreo reacţie printre alte tipuri de reacţii ale organismului. Anxietatea vine de fiecare dată cu o ameninţare la adresa fundamentului (centrului) existenţei noastre. Ea este *experienţa ameninţării venite din partea inevitabilei nefiinţe**.

---

* În acest capitol nu fac decât să schiţez în linii mari profilul anxietăţii ontologice. Din motive de spaţiu, sunt nevoit să trec peste o serie de date empirice care ar fi putut fi citate aici. Pentru o dezvoltare mai amănunţită a unor aspecte ale anxietăţii, a se vedea cartea mea *The Meaning of Anxiety*, ed. rev. (New York: Norton, 1977).

În clasica sa abordare a anxietății, Kurt Goldstein a subliniat faptul că aceasta nu este un sentiment pe care să-l „avem“ la un moment dat, ci e ceva ce „suntem“. Distincția lui apare extrem de limpede dacă luăm în considerare descrierile sugestive ale momentului de declanşare a psihozei, când pacientul se confruntă literalmente cu amenințarea disoluției sinelui său. Dar, aşa cum subliniază şi Goldstein, această amenințare cu disoluția sinelui nu se regăseşte doar în cazul psihoticilor, ci şi la persoanele nevrotice care suferă de anxietate. Căci acest sentiment ontologic chiar asta înseamnă: e o stare subiectivă prin care individul devine conştient de faptul că existența sa poate fi distrusă, că sinele său şi lumea sa pot fi pierdute, că el poate să devină un „nimic*“.

Această înțelegere a dimensiunii ontologice a anxietății aruncă o lumină asupra diferenței dintre frică şi anxietate. Deosebirea nu este nici una de grad, nici una de intensitate a trăirii. Anxietatea pe care o simte cineva atunci când o persoană pe care o respectă trece pe lângă el fără să-i vorbească, de exemplu, nu este la fel de intensă ca frica pe care o resimțim atunci când dentistul apucă freza şi se pregăteşte să ia cu asalt măseaua noastră stricată. Însă amenințarea care se ascunde în gestul tulburător de ignorare din partea persoanei întâlnite pe stradă ne va tortura ziua întreagă şi ne va

* Vorbim aici despre anxietate ca stare „subiectivă“, bazându-ne pe diferența dintre aspectul ei obiectiv şi cel subiectiv, deosebire care, chiar dacă nu poate fi fundamentată complet din punct de vedere logic, se referă la punctul de vedere din care este privită. Aspectul „obiectiv“ al experienței anxietății, care poate fi observat din afară, este sesizabil în patologiile grave la care se referea Goldstein, în contextele de formare a simptomului nevrotic sau, la persoanele „normale“, în cazuri de *spleen*, de tendințe compulsive, de evitări fără sens şi de întreruperi ale stării de conştiență.

bântui şi visele, pe când frica de la dentist, chiar dacă e mai intensă, se va disipa imediat ce ieşim din cabinetul stomatologului. Diferența esențială constă în aceea că anxietatea ne loveşte chiar în nucleul stimei noastre de sine, ne amenință direct în miezul sentimentului propriei valori, care este cel mai important aspect al experimentării ființei noastre umane. Pe de cealaltă parte, frica nu amenință decât periferia existenței noastre; în plus, ea poate fi obiectivată, aşa că putem face un pas înapoi, detaşându-ne de ea. Într-o măsură mai mare sau mai mică, anxietatea se pune de-a curmezişul procesului nostru de descoperire a ființei, ne tulbură percepția temporală, ne întunecă amintirile şi ne şterge perspectivele de viitor* — de ce alte dovezi mai este nevoie pentru a arăta că anxietatea ne amenință chiar în centrul ființei noastre? Atunci când suntem acaparați de anxietate, nici nu mai suntem în stare să ne închipuim cum ar fi existența noastră „în afara" anxietății. De aceea, este atât de greu s-o suportăm şi de aceea multă lume preferă acestei poveri nişte dureri fizice care din exterior ar putea să pară mult mai neplăcute. Anxietatea este ontologică, pe când frica este lipsită de această dimensiune. Frica poate fi studiată ca un afect printre alte afecte, ca o reacție printre alte reacții. Pe când anxietatea nu poate fi înțeleasă decât ca amenințare la adresa înseşi ființei noastre.

Această înțelegere a anxietății drept caracteristică ontologică ne pune şi mai clar în fața problemelor de ordin terminologic. Pentru anxietate, Freud, Binswanger, Goldstein, Kierkegaard (aşa cum a fost

* Pentru o discuție asupra acestui fenomen, vezi Eugene Minkowski, „Findings in a Case of Schizophrenic Depression", în volumul *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. cit.

tradus în germană) folosesc termenul *Angst**, un cuvânt fără un echivalent univoc în alte limbi. A fost tradus și prin *teamă*, dar atunci când spunem „Mi-e teamă să fac asta sau asta", pierdem din tăria cuvântului. De asemenea, unii specialiști în filosofie existențialistă au tradus acest *Angst* prin „spaimă" sau „angoasă". Dacă vrem să păstrăm cuvântul *anxietate* strict ca echivalent pentru *Angst*, atunci dăm peste o dilemă. Pe de o parte, „anxietatea" riscă să fie diluată, să devină un sentiment printre alte sentimente, ceea ce convine abordării științific-experimentale, dar slăbește mult din forța sugestivă a cuvântului; pe de altă parte, am putea alege cuvinte mai poetice, precum „angoasă" ori „spaimă", numai că acestea nu vor fi recunoscute drept categorii științifice. De aceea, experimentele de laborator centrate pe anxietate par să eșueze lamentabil atunci când trebuie să dea seama de puterea și de calitățile tulburătoare ale anxietății, pe care le putem observa zilnic în practica de cabinet. Dar chiar și discuțiile din contextul clinic despre simptomele nevrotice și afecțiunile psihotice par adesea să rămână la suprafața problemei. Unul dintre țelurile abordării existențiale a anxietății este să redea acestui cuvânt forța sugestivă pe care o are în limba germană. Este o trăire a unei amenințări care presupune și teamă, și spaimă, este experiența celei mai fundamentale și mai dureroase amenințări, căci ceea ce este pus în pericol este ființa însăși. De aceea, opinia mea este că, atunci când avem de-a face cu tot felul de fenomene de anxietate (fie ca psihologi, fie ca psihiatri), demersul nostru va avea de câștigat dacă vom trece conceptul anxietății în planul ontologic.

Un alt aspect important al anxietății, care va fi mai clar acum, se referă la faptul că această stare implică

---

* Vezi și cartea mea *The Meaning of Anxiety*, ed. cit., p. 32.

întotdeauna un conflict interior. Dar nu avem aici o reflectare a tensiunii dintre ființă și neființă? Anxietatea se instalează în acel moment în care individul se confruntă cu apariția unor posibilități care privesc împlinirea existenței sale. Numai că aceste noi potențialități presupun anularea securității din prezent, ceea ce conduce mai departe la refuzarea acestor noi posibilități. Nu întâmplător, trauma nașterii este văzută ca un prototip al anxietății — o interpretare bazată pe sensul etimologic al „anxietății“ (latinescul *angere* înseamnă „a comprima“, „a ține strâns“), ca durere și apăsare similară cu cea suferită în momentul în care, la nașterea naturală, bebelușul este scos din pântece. Considerarea anxietății ca traumă la naștere este o idee provenită, cum bine se știe, de la Otto Rank, pentru care orice fel de anxietate se înrădăcinează în această traumă. Freud a preluat parțial ideea, fără să accepte această generalizare. Chiar dacă nu este considerată în strânsă legătură cu nașterea copilului, trauma la naștere are cu siguranță o greutate simbolică semnificativă. Dacă nu ar exista posibilitatea unor noi deschideri, dacă unele potențialități n-ar presa atât de mult pentru a fi „aduse pe lume“, atunci nici noi n-am mai resimți anxietatea. De aceea anxietatea este atât de strâns legată de problema libertății. Dacă individul n-ar avea (chiar și numai pentru o clipă) un dram de libertate, care să-i permită să realizeze noile posibilități, atunci n-ar mai resimți niciun fel de anxietate. Kierkegaard s-a referit la această anxietate ca la o „amețeală provocată de libertate“, după care a explicitat: „Anxietatea reprezintă realitatea libertății ca potențialitate, înainte ca această libertate să se materializeze“. Goldstein ilustrează acest lucru arătând cât de des indivizii și chiar colectivitățile renunță la libertatea lor în speranța că vor scăpa de incomoda anxietate. El amintește de indivizii care se ascund după rigiditatea

dogmatică sau de grupurile din Europa care au aderat la fascism în perioada interbelică*. Oricum am lua-o, discuția despre *Angst* pune în evidență şi aspectele sale pozitive: anxietatea demonstrează că există în prezent nişte noi potențialități (nişte noi posibilități ale ființei), amenințate cu neființa.

Am afirmat deja că, în momentul în care individul se confruntă cu problema realizării potențialităților sale, intră într-o stare de *anxietate*. Acum, mergem şi mai departe, susținând că, atunci când persoana nu reuşeşte să ducă la împlinire acele potențialități (când neagă acele posibilități), ea este cuprinsă de sentimentul de *culpă*. Altfel spus, culpa este, şi ea, o caracteristică ontologică a existenței umane**.

Tot ce-am afirmat mai devreme este demonstrat cât se poate de sugestiv de cazul rezumat de Medard Boss, cel al unui pacient care suferea de o tulburare obsesiv-compulsivă***. Acest bolnav, el însuşi medic de profesie, se spăla în mod compulsiv pe mâini. Fusese deja în alte două tipuri de terapie — freudiană şi jungiană. Avusese pentru o vreme un vis ce-l bântuia în mod obsesiv, referitor la nişte turle de biserică. În analiza freudiană, ele au fost interpretate drept nişte simboluri falice, pe când terapeutul jungian a găsit aici

---

* Kurt Goldstein, *Human Nature in the Light of Psychopathology* (Cambridge: Harvard University Press, 1940).

** Se poate argumenta cu temei că ceea ce numesc „culpă ontologică“ ar trebui să fie numită „culpă existențială universală“. Cei doi termeni desemnează în mare acelaşi lucru; de aceea, am decis să folosesc în continuare termenul „ontologic“ aşa cum l-am utilizat deja în scrierile anterioare.

*** Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik* (Berna şi Stuttgart: Hans Huber, 1957). Îi sunt recunoscător cercetătorului Erich Heydt, coleg cu Boss, care a tradus pentru mine fragmente din această carte şi cu care am discutat pe larg viziunea filosofică a lui Medard Boss.

nişte simboluri religioase arhetipale. Chiar dacă pacientul putea să discute inteligent şi vreme îndelungată despre aceste interpretări, comportamentul său nevrotic compulsiv îl deranja la fel de mult, deşi inițial se bucurase de o perioadă de acalmie. În primele luni ale terapiei sale alături de Boss, pacientul a relatat despre un alt vis recurent în care se apropia de uşa unei toalete, dar aceasta era tot timpul încuiată. Boss s-a mulțumit doar să-l întrebe de fiecare dată de ce era nevoie ca uşa să fie încuiată — de ce trebuia „să fie tras zăvorul", ca să folosim cuvintele terapeutului. În cele din urmă, pacientul a avut un vis în care se făcea că reuşea să intre pe acea uşă. Înăuntru s-a văzut pe sine însuşi în mijlocul unei biserici, acoperit de excremente şi legat de mijloc cu o funie care-l trăgea în sus atunci când băteau clopotele. Pacientul era legat şi tras cu atâta putere, încât se temea că va fi sfâşiat în bucățele. În următoarele patru zile, a suferit un episod psihotic, timp în care Boss a rămas la capul patului său, după care analiza a continuat, conducând la un rezultat foarte bun.

În discutarea acestui caz, Boss observă că pacientul său se simțea vinovat pentru că ar fi „încuiat" câteva din potențialitățile sale definitorii. *Deci,* suferea de culpa existențială. Vorbim despre un „eşec" în dezvoltarea ființei noastre sau de o „uitare a ființei", cum o numeşte Boss, atunci când nu suntem în stare să ducem la împlinire ființa noastră, să fim autentici şi să evităm căderea în conformism şi în anonimatul lui „se" (*das Man*). „Dacă ne blocăm potențialitățile, atunci ne vom face vinovați față de (sau *răspunzători pentru*, cum mai poate fi tradusă expresia germană originară) ceea ce ni s-a dat de la bun început, în „miezul" ființei noastre. Pe această stare existențială de culpă (sau de răspundere), se fundamentează toate sentimentele de vinovăție în nenumăratele forme şi deformări sub care se poate

actualiza această stare“, observă Boss. Şi chiar acest lucru i s-a întâmplat şi pacientului său. El „încuiase“ deopotrivă potenţialităţile trupeşti şi spirituale ale experienţei (aspectele legate de „pulsiuni“ şi cele legate de „divinitate“, în termenii lui Boss). Iniţial, pacientul acceptase explicaţiile în termeni de libido, respectiv în termeni arhetipali, despre care ştia tot ce se putea şti. Însă aceasta era de fapt calea cea mai bună pentru a ocoli întreaga problemă, după cum observă Boss. De vreme ce pacientul nu-şi asuma la nivelul existenţei sale aceste potenţialităţi corporale şi spirituale, era în culpă şi răspunzător faţă de sine. De aici au pornit nevroza şi psihoza sa.

Într-o scrisoare ulterioară adresată lui Boss, pacientul notează că motivul pentru care el n-a putut să-şi asume cu adevărat „caracterul anal“ în şedinţele sale psihanalitice a fost pentru că „simţea că nici psihanalistul nu-şi dezvoltase pe deplin fundamentul existenţial“. Psihanalistul încerca de fiecare dată să reducă imaginea onirică a turlelor de biserică la nişte simboluri genitale, aşa încât „toate conotaţiile religioase se reduceau în mintea sa la nişte aburi ai sublimării“. Din acelaşi motiv, nici explicaţia arhetipal-simbolică n-a putut fi împăcată cu abordarea aspectelor corporale, aşa încât nu s-a putut ajunge la o bună armonizare a experienţei religioase.

Merită subliniat faptul că Boss afirmă despre pacientul său că *este* în culpă, şi nu doar că *are sentimente de culpabilitate*. Această manieră de exprimare este una radicală şi are consecinţe extrem de importante. Propune o abordare existenţială, ce reuşeşte să străpungă ceaţa deasă care acoperă o bună parte din discuţia psihologică referitoare la culpă sau vinovăţie. Această discuţie a pornit adesea de la premisa că trăirile noastre pot fi reduse la nişte vagi „sentimente

de vinovăţie", ca şi cum nu ar fi contat dacă această culpă era sau nu reală. Această reducere a culpei la un sentiment vag conturat nu este oare una dintre cauzele principale pentru care procesul terapeutic ne apare uneori ca iluzoriu, ca lipsit de realitate? Şi, ne întrebăm mai departe, oare acest fapt nu conduce tocmai la întărirea nevrozei pacientului care este astfel tentat să nu ia în serios culpa pe care o resimte şi să se împace cu faptul că a renunţat la propria fiinţă? Abordarea lui Boss este una radical existenţială tocmai pentru că ia cât se poate de în serios fenomenele reale — aici fiind vorba despre culpă. Să mai adăugăm că această culpă nu se leagă doar de aspectele religioase al experienţei pacientului: noi putem să ne simţim vinovaţi şi pentru că nu ne asumăm dimensiunile anale ori genitale sau alte aspecte corporale ale vieţii; la fel ne putem simţi în culpă şi pentru că n-am integrat diverse aspecte intelectuale sau religioase, fără să aibă legătură directă cu religiosul. Această abordare a culpei nu presupune în niciun caz că terapeutul manifestă vreo prejudecată critică faţă de pacient. Este vorba doar despre faptul că trebuie să luăm în considerare cât se poate de atent şi de serios viaţa şi experienţa pacientului.

Am amintit aici doar o formă a culpei ontologice — cea care provine din blocarea propriilor potenţialităţi. Dar există şi alte forme ale acestei vinovăţii. De exemplu, vorbim despre o culpă ontologică resimţită în raport cu semenii noştri; aceasta provine din faptul că fiecare individ are în mod inevitabil o perspectivă limitată şi uşor deformată asupra celorlalţi. Aceasta înseamnă că de fiecare dată ne vom crea o imagine schimonosită a celuilalt şi, în consecinţă, nu vom reuşi să înţelegem şi să satisfacem nevoile semenului. Aici nu vorbim despre un comportament imoral inadecvat, impropriu, chiar dacă uneori culpa ar putea fi alimentată

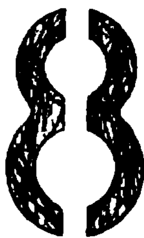
şi de lipsa unui simţ moral ascuţit. Culpa ontologică este un rezultat inevitabil al faptului că fiecare dintre noi reprezintă o individualitate aparte şi nu poate privi lumea decât prin propriii ochi. Înrădăcinată în structura noastră existenţială, culpa este sursa de bază pentru o atitudine smerită şi echilibrată, dar şi pentru gestul nesentimental de iertare a semenilor noştri.

Prima formă de culpă ontologică (cea legată de blocarea potenţialităţilor) corespunde, în mare, acelei sfere a lumii despre care vom vorbi pe larg în capitolul 9 — este vorba despre lumea proprie sau *Eigenwelt*. A doua formă a culpei, cea în care ne simţim vinovaţi faţă de ceilalţi, are de-a face cu lumea împărtăşită, cu acea *Mitwelt*. (Cele două declinări ale lumii vor fi discutate mai încolo.) Există şi o a treia formă a culpei ontologice, pe care aş numi-o „culpa de separare" în raport cu natura ca întreg. Acesta este cel mai complex şi mai cuprinzător aspect al culpei ontologice. Poate părea ceva destul de confuz, de vreme ce n-avem aici spaţiul pentru explicaţii aprofundate; din motive de completitudine a demersului, o vom include în aria mai largă a culpei ontologice. Această a treia formă de vinovăţie, referitoare la ruptura faţă de natură, s-ar putea să ne afecteze mult mai puternic decât ne închipuim noi, căci ea este strâns legată de epoca ştiinţifică a modernităţii occidentale. Ea este superb ilustrată într-un fragment clasic din Anaximandru, unul din primii filosofi ai Greciei antice: „Principiul tuturor lucrurilor este infinitul sau nelimitatul. Căci de acolo de unde ele se nasc tot acolo trebuie să se şi întoarcă. Astfel, toate lucrurile plătesc, fiecare la rândul său, pentru nedreptăţile făcute altora de-a lungul vremii".

Culpa ontologică are o serie de caracteristici, din care vom aminti câteva. Mai întâi, fiecare este marcat de această vinovăţie. Nu e nimeni dintre noi care să

nu distorsioneze realitatea semenilor săi şi care să-şi împlinească pe deplin propriile potenţialităţi. Fiecare dintre noi se regăseşte într-o relaţie dialectică în raport cu posibilităţile sale efective, aşa cum se vede în mod clar din visul pacientului lui Boss, sfâşiat între deşeurile mundane şi clopotniţă. În al doilea rând, culpa ontologică nu este cauzată de interdicţiile culturale sau de interiorizarea cutumelor de civilizaţie; ea este înrădăcinată direct în faptul conştiinţei de sine. Culpa ontologică nu provine din faptul că m-aş simţi vinovat în urma încălcării poruncilor părinteşti, ci se trage din faptul că mă percep ca pe o persoană care poate să aleagă sau care eşuează în a lua vreo decizie. Fiecare fiinţă umană trăieşte această culpă ontologică, deşi *conţinutul* ei poate să varieze de la o cultură la alta şi va fi marcat în mod decisiv de factorii de civilizaţie.

În al treilea rând, culpa ontologică nu va trebui să fie confundată cu vinovăţia morbidă sau nevrotică. Dacă nu va fi asumată şi dacă va fi refulată, culpa ontologică se poate transforma într-un sentiment nevrotic de vinovăţie. Aşa cum anxietatea nevrotică este un produs al neasumării anxietăţii ontologice normale, la fel şi culpa nevrotică este un rezultat al unei culpe ontologice neluate în seamă. În măsura în care persoana devine conştientă de această vină şi şi-o acceptă (aşa cum a reuşit pacientul lui Boss), atunci starea sa de vinovăţie nu va intra în sfera morbidului şi a nevrotismului. În al patrulea rând, culpa ontologică nu este responsabilă pentru „formaţiunile reacţionale“, ci are un efect constructiv la nivelul personalităţii. Concret, culpa ontologică ar trebui să conducă la modestie şi receptivitate în relaţia cu semenii şi la un plus de creativitate în exploatarea propriilor potenţialităţi.



FAPTUL-DE-A-FI-ÎN-LUME

Dacă descoperirea ființei este obiectivul esențial pentru practicienii psihoterapiei existențiale, o țintă aproape la fel de importantă este înțelegerea persoanei în cadrul lumii sale. „Pentru a înțelege pacienții obsesionali, mai întâi trebuie să înțelegem cum arată lumea lor“, scrie Erwin Straus. Iar acest lucru este, cu siguranță, valabil pentru orice fel de afecțiune, de fapt pentru orice ființă umană. Căci a fi împreună înseamnă de fapt *a fi împreună în aceeaşi lume*; iar a cunoaşte ceva înseamnă a cunoaşte în contextul aceleiaşi lumi. Lumea fiecărui pacient trebuie percepută din interior: ea trebuie să fie văzută şi cunoscută, pe cât posibil, din unghiul celui ce trăieşte în ea. „Noi, psihiatrii“, scrie Binswanger, „ne-am concentrat mult prea mult asupra devierilor pacienților noştri de la viața aşa cum o ştim din lumea noastră comună, în loc să ne focalizăm în mod primar asupra lumii private a pacientului, aşa cum a procedat în mod sistematic şi în premieră Freud“*.

* L. Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought“, *op. cit.*, p. 197.

Problema este însă cum putem proceda pentru a înțelege lumea celuilalt. Ea nu poate fi privită din exterior ca o colecție de obiecte, căci aceasta ar falsifica-o întru totul; dar nu poate fi nici înţeleasă prin identificare afectivă, căci în acest mod nu vom face decât să anulăm realitatea propriei noastre existențe. Asta, da dilemă! De fapt, avem nevoie de o abordare care să extirpe „cancerul“ — adică se ne scape de tradiţionala dihotomie subiect–obiect.

De ce este aşa de urgent să redescoperim omul ca ființă-în-lume? Pentru că prin aceasta vom trata una dintre cele mai acute probleme ale omului modern — anume faptul că *şi-a pierdut lumea*, adică nu mai are parte de experiența comunității. Kierkagaard, Nietzsche şi existențialiştii care-i urmează îndeaproape au observat de fiecare dată că există două surse principale ale anxietății şi depresiei omului modern occidental: prima este pierderea sentimentului ființei, a doua constă în pierderea lumii sale. Adepții analizei existențiale cred că există suficiente dovezi care să confirme aceste profeții. Ei sunt de părere că omul occidental al secolului XX resimte nu doar o alienare față de universul uman, dar şi față de lumea naturală (față de care se simte înstrăinat, îndepărtat).

Scrierile Friedei Fromm-Reichmann şi ale lui Sullivan descriu starea persoanei care şi-a pierdut lumea. Aceşti autori (şi alții din aceeaşi orientare) indică felul în care probleme de tipul singurătății, izolării sau înstrăinării sunt abordate tot mai des în literatura psihiatrică. De aici am putea înțelege că avem de-a face nu doar cu o atenție crescută acordată de psihiatri şi psihologi acestor suferințe, dar şi cu o frecvență mărită a acestor afecțiuni. Aproximând lucrurile, simptomele izolării şi înstrăinării reflectă starea unei persoane care nu mai poate să relaționeze cu

lumea. Unii psihoterapeuți au observat că tot mai mulți pacienți manifestă trăsături schizoide şi că problema „numărul unu“ a zilelor noastre nu mai este isteria, ca în vremea lui Freud, ci frecvența tipului schizoid. Iar aici ne referim la dificultățile prin care trec persoanele care se simt rupte de lume, care se plâng că nu mai pot relaționa şi că nu mai simt nimic, tinzând astfel către depersonalizare şi disimulând aceste probleme cu ajutorul intelectualizării şi al limbajului tehnicizat*.

Există o mulțime de semne care ne indică faptul că sentimentul izolării, al alienării sinelui față de lume, îi afectează nu doar pe cei care suferă de patologii psihice, dar şi pe nenumărații indivizi „normali“ ai zilelor noastre. Riesman oferă o serie de date socio-psihologice în studiul său referitor la „mulțimea înstrăinată“ (*The Lonely Crowd*), pentru a demonstra că tipul caracterial izolat, singur şi alienat este definitoriu nu doar pentru pacienții nevrotici, ci pentru întreaga societate. În plus, el observă că acest gen de probleme este tot mai des întâlnit în ultimele decenii în societatea noastră. El mai atrage atenția asupra felului în care oamenii nu mai relaționează cu lumea decât într-o manieră *tehnică* — persoanele „orientate spre exterior“ (acesta este tipul definitoriu pentru zilele noastre) se raportează la toate cele din jur vizând doar aspectele lor tehnice, „obiective“. În această manieră de tematizare a lumii, noi nu mai spunem că „Ne-a plăcut meciul“, ci că „A fost un joc *bine executat*“; la fel ne referim la un articol de ziar ca fiind „*bine scris*“ şi tot aşa... Există şi alte portretizări ale acestei stări de izolare şi însingurare personală în cadrul societății, aşa cum se poate vedea în cartea lui

---

* Merită observat cât de apropiată este această descriere (chiar şi la nivel terminologic) de ceea ce înfățişează psihanaliştii de la mijlocul anilor 1970 ca fiind „personalitatea narcisică“ — aici mă refer mai ales la Heinz Kohut şi Otto Kernberg.

Fromm, *Fuga de libertate*, mai ales în pasajele referitoare la contextul socio-politic. Acelaşi lucru poate fi regăsit în opera lui Karl Marx, când se referă la dezumanizarea ce rezultă din tendința capitalismului modern de a aprecia totul din perspectiva „obiectivă", externă, a banilor. Alienarea, sub aspectul ei spiritual, este, de asemenea, tratată de către Paul Tillich. *Străinul* lui Camus şi *Castelul* lui Kafka sunt ilustrări surprinzătoare ale aceleiaşi stări: ambele romane oferă o imagine vie şi pregnantă a omului care se simte alienat în lumea sa, se simte un străin față de ceilalți pe care încearcă sau pretinde că-i iubeşte; personajele celor doi scriitori rătăcesc prin lume copleşite de un sentiment de confuzie şi depeizare, ca şi cum nu ar mai fi familiare cu nimic din jurul lor, ca şi cum s-ar afla într-o țară străină, unde nu cunosc limba şi nici nu au vreo şansă s-o învețe, fiind veşnic destinați disperării, lipsei de comunicare, înstrăinării şi abandonului.

Să nuanțăm puțin: această „pierdere a lumii" nu rezidă doar în lipsa unor relații interpersonale, a unei comunicări cu semenii. Această stare ne cuprinde la un nivel şi mai profund decât cel al raporturilor sociale, de vreme ce simțim o înstrăinare inclusiv față de natură. Este o experiență specifică a alienării, denumită „singurătate epistemologică"*. Toate aceste aspecte

---

* Sintagma „singurătate epistemologică" este folosită de David Bakan pentru a descrie felul în care omul occidental resimte izolarea de lumea sa. El priveşte această însingurare ca provenind din scepticismul moştenit de la empiriştii britanici Locke, Berkeley şi Hume. Greşeala lor principală, susține Bakan, a fost să considere „gânditorul ca fiind esențialmente singur, în loc să-l vadă ca parte a unei comunități de gândire" ("Clinical Psychology and Logic", *American Psychologist*, decembrie 1956, p. 656). E interesant faptul că, în buna tradiție psihologică, Bakan consideră această eroare dintr-un punct de vedere social — ca separare de comunitate. Dar aceasta nu este oare

economice, sociale şi psihice ale alienării au, după cum se vede, o sursă comună: anume acea înstrăinare care a apărut în urma distanţării tot mai mari, din ultimele secole, dintre subiect şi lumea obiectivă. Această alienare s-a exprimat veacuri de-a rândul prin străduinţa omului occidental de a pune stăpânire *asupra* naturii, iar în prezent este vizibilă prin înstrăinarea de natură şi printr-un sentiment vag, nearticulat şi în parte refulat al necesităţii de a reface legăturile cu lumea naturală, inclusiv cu propriul corp.

Aceste fraze pot să pară nelalocul lor într-o epocă în care, aparent, ne-am pus toată încrederea în ştiinţă. Dar să privim lucrurile mai îndeaproape. Erwin Straus observă cum Descartes, părintele gândirii moderne, considera că Eul şi conştiinţa ar fi separate de lume şi de celelalte persoane*. Altfel spus, conştiinţa este ruptă de lume şi subzistă în mod independent. Senzaţiile în sine nu ne spun nimic despre lumea exterioară; ele ne oferă doar nişte date pe baza cărora deducem prin inferenţă cum arată această lume. Descartes a devenit în zilele noastre un soi de ţap ispăşitor, asupra căruia se aruncă toată vina pentru dihotomia dintre subiect şi obiect, însă el nu face decât să reflecte spiritul vremii sale şi vectorii ce subîntind cultura modernă, pe care i-a surprins cu luciditate şi i-a descris cu o claritate uimitoare. Straus mai subliniază că, în raport cu preocupările „mundane" ale omului modern, gândirea Evului Mediu pare ca fiind dintr-o cu totul altă lume. Totuşi, sufletul creştinului

---

mai degrabă un simptom care ascunde adevărata cauză? Şi mai clar formulat: îndepărtarea de comunitate nu este oare doar una dintre căile de manifestare a unei izolări mai profunde şi mai cuprinzătoare?

* Cf. *Existence: A New Dimension in Psychology and Psyhiatry*, ed. cit., p. 142.

medieval era considerat, în măsura în care se afla pe pământ, într-o strânsă relație cu lumea. Omul se raporta la lumea din fața sa de o manieră cât se poate de firească (v. Giotto) iar corpul era perceput ca o realitate imediată, efectivă (v. Sf. Francisc). Însă, odată cu Descartes, sufletul şi natura s-au despărțit definitiv. Natura aparține strict de domeniul acelor *res extensa*, adică a lucrurilor care există în spațiu („întinse“) şi care pot fi înțelese matematic. Cunoaşterea lumii devine un proces indirect — adică prin inferență, prin deducție. De aici vine acea problemă care a încurcat întreaga gândire modernă şi care-şi arată ultimele implicații abia în secolul XX. Straus observă cum tratatele clasice de neurologie şi fiziologie au acceptat această dogmă carteziană şi au încercat să demonstreze că ceea ce se petrece la nivel neurologic nu are o legătură directă cu lumea reală, ci între cele două există doar un raport ca de la semn la lucrul indicat. „Doar inferențele inconştiente conduc la presupoziția existenței unei lumi exterioare.“

Cititorii interesați de istoria ideilor îşi vor aminti de contextul la fel de relevant al faimoasei teorii a lui Leibniz care afirmă că întreaga realitate este compusă din *monade*. Monadele nu au uşi şi nici ferestre prin care să comunice între ele, fiecare fiind separată, izolată. „Fiecare astfel de unitate este singură, există pentru sine, fără să comunice direct cu alte monade. Însă cum această idee este înfiorătoare, a fost nevoie de o ipoteză care să armonizeze cumva lucrurile. S-a spus că în fiecare monadă lumea este prezentă în potență şi că dezvoltarea fiecărui individ se desfăşoară într-o armonie naturală cu evoluția celorlalți. Aceasta este cea mai profundă situare metafizică din perioada de început a civilizației burgheze. Şi s-a potrivit foarte bine pentru că pe atunci încă exista o lume împărtăşită (comună), în

ciuda atomizării sociale crescânde"*. Teoria „armoniei prestabilite" nu este decât o metamorfozare a ideii religioase de providență. Relația dintre persoană şi lume ar fi cumva „preordonată". Descartes susține cam în aceeaşi manieră că Dumnezeu — a cărui existență crede că a demonstrat-o — ar garanta relația dintre conştiință şi lume. Contextul socio-cultural al zorilor modernității era de aşa manieră, încât „credința" împărtăşită de Leibniz şi Descartes chiar *funcționa:* adică reflecta faptul că mai există încă o lume comună. Însă acum, când Dumnezeu nu doar că a „murit", dar i s-a cântat şi prohodul, puternica alienare (izolare) inerentă raporturilor dintre om şi lume este tot mai vizibilă. Ca s-o spunem pe şleau, în clipa în care valorile umaniste şi iudeo-creştine s-au dezintegrat, prin procesele amintite mai sus, consecințele n-au întârziat să apară.

Astfel, nu este deloc întâmplător că omul modern se simte înstrăinat de natură şi că fiecare conştiință există izolată, doar pentru sine. Această stare de fapt a fost „inculcată" în educația noastră şi, într-o anume măsură, şi în limbajul nostru. Iar asta înseamnă că, dacă vrem să depăşim această stare de izolare, trebuie să face mult mai mult decât să ne repunem în ordine ideile la care aderăm în prezent.

Să vedem acum în ce fel practicienii analizei existențiale încearcă să redescopere omul în ipostaza sa de ființă interrelaționată cu lumea şi să evidențieze lumea ca pe ceva ce poate da sens omului. Ei susțin că persoana şi lumea acesteia sunt una, constituie o structură unitară; expresia „faptul-de-a-fi-în-lume" exprimă tocmai această situație. Cei doi poli, sinele şi lumea, sunt întotdeauna într-o relație dialectică. Sinele implică

---

* Paul Tillich, *The Protestant Era* (Chicago, Illinois: The University of Chicago Press, 1948), p. 246.

lumea şi reciproca; cei doi termeni nu pot exista unul fără celălalt şi fiecare poate fi înţeles doar pornind din polul opus. De aceea, nu are niciun sens să ne referim la relaţia om–lume ca la una eminamente *spaţială* (deşi adesea chiar aşa facem). Sintagma „chibritul *din* cutie" implică desigur o relaţie spaţială, dar când vorbim despre omul *din* birou, *din* apartamentul său ori care se află *în* hotelul de la malul mării, atunci noi ne referim la cu totul altceva*.

Lumea unei persoane nu poate fi înţeleasă prin simpla descriere a mediului ei ambiant, indiferent de cât de nuanţată ar fi această descriere. Aşa cum vom arăta mai departe, mediul ambiant este doar unul dintre modurile lumii; iar tendinţa de a vorbi despre persoană ca despre cineva care se află *într-un* mediu sau despre „influenţa mediului asupra individului" este doar un semn al unor simplificări excesive. Chiar şi dintr-o perspectivă biologică, avem tot dreptul să asumăm existenţa tot atâtor medii înconjurătoare (*Umwelten*) câte animale există, după cum susţine Von Uexküll; „nu există un timp şi un spaţiu unice", arată el, „ci fiecărui subiect îi corespunde un timp şi un spaţiu"**. Mai putem susţine atunci că omul n-ar avea lumea lui proprie? Desigur, această idee naşte următoarea dilemă: chiar

---

* Din acest motiv Heidegger preferă să spună că omul, ca *Dasein*, mai degrabă „sălăşluieşte" într-un loc anume, decât „este" în acel loc. Felul în care el foloseşte termenul de „lume" se apropie de conceptul grecesc de *kosmos*, adică acel „uni-vers" faţă de care acţionăm şi la care reacţionăm. Heidegger îi reproşează lui Descartes preocuparea excesivă pentru *res extensa* — mai precis că a analizat toate lucrurile şi obiectele din lume, dar a uitat să analizeze cel mai important fapt al acestei lumi, acela al relaţiei semnificative dintre obiecte şi persoană. Gândirea modernă l-a urmat cu fidelitate pe Descartes, ceea ce a condus la dificultăţile noastre de a înţelege natura fiinţei umane.

** Vezi Binswanger, *art. cit.*, p. 196.

dacă nu putem descrie lumea în termeni puri obiectivi, noi nu o putem reduce nici la nişte termeni pur subiectivi — adică n-o putem înfăţişa doar aşa cum ne apare în imaginaţie, chiar dacă şi asta este parte din lume.

Lumea reprezintă structura relaţiilor semnificante prin care o persoană există şi participă la acest univers. Astfel, lumea include şi evenimentele trecute care-mi condiţionează existenţa, şi toate tipurile de influenţe deterministe care acţionează asupra mea. Şi toate aceste elemente mă afectează în măsura în care eu *relaţionez cu ele*, sunt conştient de ele, le port cu mine, le modelez şi le dau o formă stabilă în fiecare moment al relaţionării mele cu lumea. Căci a fi conştient de lumea ta înseamnă în acelaşi timp şi a-i da o formă.

Lumea nu se reduce la evenimentele trecute care ne determină, ci include toate posibilităţile care se deschid în faţa unei persoane şi care nu sunt de ordinul unor simple întâmplări într-un context istoric. Cu alte cuvinte, lumea nu poate fi identificată cu o anumită „cultură". Include acea cultură, dar şi multe altele, cum este acea *Eigenwelt* (lumea proprie ce nu poate fi redusă la o simplă interiorizare a culturii), precum şi toate viitoarele posibilităţi ale individului.* „Ca să ne facem o idee despre inimaginabila bogăţie şi profunzime a lumii şi despre posibilele sale semnificaţii pentru om, să ne imaginăm cum ar fi ca cineva să cunoască toate culturile şi toate limbile pământului", scrie Schachtel, care continuă: „Dacă ştiinţa lui s-ar reduce doar la teoria

* Prin cuvântul *cultură* ne referim de obicei la o realitate care are întâietate faţă de individ, ca atunci când vorbim despre „influenţa culturii asupra individului". Această folosire a termenului este probabil o consecinţă a dihotomei subiect-obiect, din care provin şi conceptele de „individ" şi „cultură". Ceea ce se omite aici este tocmai faptul că individul însuşi este în fiecare clipă şi un creator al propriei sale culturi.

pură, atunci ar avea doar o cunoaştere a trecutului acestei lumi; însă dacă ar participa cu toată persoana sa la această descoperire a lumii, atunci ar avea acces la o infinitate de posibilități viitoare"*. Ceea ce deosebeşte în mod decisiv lumea omului de lumile închise ale plantelor şi animalelor este tocmai caracterul „deschis" al lumii sale. Prin aceasta, nu vrem să negăm finitudinea vieții; cu toții suntem limitați de moarte şi de bătrânețe, cu toții suntem amenințați de diverse boli. Ce vreau să zic aici este că aceste posibilități ne sunt date în contextul existenței noastre contingente. Într-un sens dinamic, aceste posibilități viitoare reprezintă cel mai important aspect al lumii oricărei ființei umane. Căci prin ele, omul „construieşte şi modelează lumea" — o sintagmă preferată a adepților terapiei existențiale.

Lumea nu este niciodată ceva static, ceva care să ne fie deja „dat" şi pe care persoana s-o „accepte" sau la care să se „ajusteze" ori cu care să se „confrunte".

---

* „Deschiderea față de lume reprezintă caracteristica umană distinctivă a vieții conştiente a individului", spune mai departe Schachtel. El discută într-o manieră clară şi convingătoare despre traiul în timp şi spațiu care defineşte omul în contrast cu plantele şi animalele. „În cazul animalelor, afectele şi pornirile lor rămân în cea mai mare măsură legate de organizarea instinctelor moştenite. Animalul este dotat cu această structură a unei lumi închise (a se vedea conceptele lui J.v. Uexküll de *Merkwelt* şi *Wirkwelt* — lume a semnelor, respectiv lume a acțiunii), care corespunde organizării sale. Relația omului cu lumea sa este una deschisă, guvernată doar într-o mică măsură de determinările instinctuale şi într-o măsură mult mai mare de învățare şi explorare. Acesta este contextul în care omul îşi construieşte relațiile complexe şi schimbătoare cu semenii săi şi cu lumea şi cultura în care trăieşte." Omul şi lumea sunt atât de strâns înlănțuiți, încât Schachtel poate susține că „toate emoțiile noastre se ivesc din... distanța spațială şi temporală ce apare între noi şi lume" — vezi articolul său „On Affect, Anxiety and Pleasure Principle", inclus în cartea sa *Metamorphosis* (New York: Basic Books, 1959), pp. 19–77.

Lumea presupune mai curând un tipar dinamic, căci de vreme ce am o conştiinţă de sine, sunt într-un plin proces de modelare şi de recreare a lumii. În acest sens vorbeşte şi Binswanger despre o lume „către care tinde existenţa umană şi în funcţie de care se modelează pe sine“, accentuând că, în vreme ce un copac sau un animal ascultă de „planul“ impus de mediul lor, „existenţa umană nu doar că include numeroase moduri de a fi, ci se înrădăcinează chiar în această diversitate de potenţialităţi ale fiinţei“*.

Importanţa şi eficienţa analizei existenţiale a „lumii“ pacientului reies din studiul lui Roland Kuhn dedicat pacientului său Rudolf, ucenicul de măcelar care a ucis o prostituată**. După cum rezumă Kuhn:

> Pe 23 martie 1939, Rudolf R., un ucenic de măcelar în vârstă de douăzeci şi unu de ani, muncitor şi la locul său, fără cazier, împuşcă o prostituată cu intenţia vădită de o ucide.
>
> În dimineaţa acelei zile, şi-a dat demisia, şi-a donat hainele de duminică şi a cumpărat un pistol şi nişte gloanţe, luând trenul către Zürich. Acolo s-a plimbat pe străzi ziua întreagă, poposind la mai multe terase, dar fără să bea în exces. La ora cinci după-masă, a întâlnit o prostituată într-un bar, a însoţit-o până în camera ei, a întreţinut relaţii sexuale cu ea, iar după ce s-au îmbrăcat la loc, a tras cu pistolul în ea. Aceasta a fost atinsă uşor de glonţ, scăpând cu o rană superficială. Imediat după comiterea nelegiuirii, Rudolf s-a predat la poliţie.

---

* Ludwig Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought“, ed. cit., p. 191. Merită să amintim aici şi paralelele pe care Binswanger le stabileşte între concepţia sa despre „lume“ şi cea a lui Kurt Goldstein.

** Vezi textul lui Roland Kuhn din vol. colectiv *Existence*..., ed. cit., pp. 395–425.

Amintind că Rudolf se afla în perioada de doliu în urma morții tatălui său, Kuhn încearcă să înțeleagă îndeaproape „lumea celui aflat în doliu". Rudolf evitase şi refulase doliul după mama sa care murise când el avea abia patru ani. De atunci, trăia într-o lume „ca de doliu" — adică, era mai tot timpul deprimat şi nu părea în stare să se bucure de nimic. După moartea mamei sale, dormise în patul acesteia mai mulți ani, dând astfel impresia că o căuta sau că îşi dorea să aibă şansa de a o jeli şi de a se elibera de ea. Kuhn aminteşte vorbele lui Rudolf: „Să ucizi este una dintre formele doliului prelungit". Cazul este prea complex pentru a-l lămuri aici. Dar la finele studiului, cititorul rămâne cu o imagine completă a „lumii celui aflat în doliu" (aşa cum o descrie Kuhn) şi înțelege de ce tentativa de ucidere a prostituatei poate fi un act de jelire a mamei. Nu cred că această imagine clară ar fi putut fi obținută altfel decât prin descrierea „pacientului-în-lumea-sa".



CELE TREI MODURI ALE LUMII

Analiza existențială, aşa cum am indicat deja, distinge între trei moduri ale lumii — adică trei aspecte simultane ale acesteia — care definesc existența fiecăruia dintre noi ca „ființe-în-lume“. Mai întâi, avem aşa-numita *Umwelt*, cuvânt tradus literal prin „lume înconjurătoare“; este vorba despre universul biologic, desemnat adesea în zilele noastre ca „mediu înconjurător“. În al doilea rând, avem acea *Mitwelt*, într-o tălmăcire mot-à-mot: „lumea-cu“; este vorba despre universul comun, împărtăşit cu cei de-aceeaşi seamă ca noi, este lumea comunității. În al treilea rând, avem acea „lume proprie“, *Eigenwelt*, universul relațiilor cu sine.

Primul mod, cel al acestei *Umwelt*, este ceea ce numim îndeobşte drept „lume“ — adică lumea obiectelor de lângă noi, lumea naturală. Orice organism are o *Umwelt*. În cazul animalelor şi ființelor umane, această *Umwelt* include nevoile, pulsiunile şi instinctele biologice — este acel univers care poate exista foarte bine şi dacă, să spunem, nu am avea niciun fel de conştiință de sine. Este lumea legii şi ciclurilor naturale, cea în care adormim şi ne trezim, cea în care ne naştem şi murim, cea în care

dorim şi obţinem satisfacţie. Este lumea adaptării şi a determinărilor biologice, este „lumea în care suntem aruncaţi“, în care am fost azvârliţi vrând-nevrând odată cu naşterea noastră, este universul la care fiecare trebuie să ne ajustăm cumva. Analistul existenţial nu neagă realitatea lumii naturale — în termenii lui Kierkegaard: „Legea naturală este valabilă ca-ntotdeauna“. Abordarea noastră nu împărtăşeşte orientarea gânditorilor idealişti care reduc lumea materială la un epifenomen. La fel, nu suntem de acord nici cu intuiţioniştii care o transformă în ceva pur subiectiv. Deci, nu putem împărtăşi acele teorii care subestimează importanţa lumii determinate de biologic. Insistenţa de a lua cât mai în serios lumea natural-obiectivă este cu siguranţă o notă distinctivă a orientării noastre existenţiale. Citind scrierile existenţiale, am impresia că acestea ajung chiar să perceapă mediul natural (*Umwelt*) mult mai bine şi mai veridic decât cei care-l împart în „pulsiuni“ şi „substanţe“ — aceasta se întâmplă pentru că privirea nu se mulţumeşte să cuprindă doar acea *Umwelt*, ci o aşază în contextul mai larg a conştiinţei de sine specific umane*. Un bun exemplu poate fi modul în care Boss îşi înţelege pacientul şi visul său referitor la „excremente şi turla de biserică“. Autorii existenţiali insistă, de asemenea, asupra faptului că am greşi foarte tare şi că am simplifica enorm lucrurile dacă am considera fiinţele umane ca şi cum această *Umwelt* ar reprezenta singurul mod de existenţă şi dacă

---

* În acest context, merită amintit că, spre deosebire de majoritatea gânditorilor secolului al XIX-lea, Kierkegaard şi Nietzsche au reuşit, în mod semnificativ, să acorde corpului atenţia pe care o merita. Şi au reuşit acest lucru în măsura în care n-au privit corpul doar ca pe o sumă de substanţe şi instincte, ci *ca pe unul dintre modurile realităţii persoanei*. Astfel, în momentul în care Nietzsche afirmă că noi „gândim cu trupurile noastre“, el vizează ceva cu totul diferit faţă de behaviorişti.

am încerca să ajustăm ființa umană strict după patul procustian al conceptelor specifice pentru *Umwelt*. În acest sens, în măsura în care fenomenul concret uman este luat cât se poate de în serios, putem spune că analiza existențială este *mai empirică* decât mecanicismul, pozitivismul sau comportamentalismul.

Mitwelt reprezintă lumea interacțiunilor dintre ființele umane. Dar nu trebuie să subînțelegem că ar fi vorba despre „influența grupului asupra individului", sau despre „un spirit colectiv", sau despre diverse alte forme de „determinism social". Specificul acestei *Mitwelt* reiese foarte bine atunci când comparăm o turmă de animale cu o comunitate de persoane. Atent la chestiunile ecologice, arhitectul Howard Liddell a observat că pentru oile sale „instinctul de turmă rezidă în a-şi conserva mediul". Cu excepția perioadei de împerechere şi a suptului la sân, o haită de câini, respectiv nişte copilandri se vor comporta aidoma oilor — adică vor încerca să-şi mențină mediul constant. Pe când într-un grup de persoane umane, are loc o dinamică mult mai complexă: ceilalți semnifică ceva pentru mine în măsura relațiilor pe care le stabilesc cu ei. Strict vorbind, ar trebui să spunem că animalele au un mediu ambiant (*environment*), pe când ființele umane au o lume (*world*). Căci lumea include, în plus, acea structură de sens care este creată prin interacțiunea persoanelor incluse în acel univers. Deci, semnificația pe care grupul o are pentru mine depinde parțial şi de felul în care eu m-am ataşat la acel grup. De aceea, iubirea nu va putea fi înțeleasă doar la nivelul ei biologic, ci va depinde şi de alți factori, precum decizia personală şi angajamentele luate față de alți semeni*.

---

* Martin Buber a discutat pe larg despre această *Mitwelt* în cartea sa filosofică *Eu şi Tu*. A se vedea şi conferințele pe care le-a ținut

Categorii de tipul „ajustare“ şi „adaptare“ sunt perfect adecvate pentru *Umwelt*. Mă adaptez la vremea rece şi îmi ajustez programul în funcție de ciclurile de somn de care am nevoie; ce trebuie reținut este că vremea nu se schimbă (nu e afectată în niciun fel) în funcție de felul în care eu mă adaptez la ea. Ajustarea se poate produce între două obiecte sau între un obiect şi o persoană. În schimb, în *Mitwelt*, categoriile ajustării şi adaptării nu sunt deloc adecvate; mult mai acurat în acest context este termenul de *relaționare*. Dacă insist ca o persoană să se „adapteze“ în funcție de dorințele mele, atunci eu nu mai văd în acea persoană un *Dasein*, ci un instrument, un mijloc. Chiar şi atunci când îmi ajustez purtarea în funcție de propria-mi persoană, eu mă folosesc de mine ca de un obiect. De aceea, este oarecum inadecvat să vorbim despre ființele umane în termeni de „obiecte sexuale“; odată ce ai transformat o persoană într-un „obiect sexual“, nu mai poți vorbi cu adevărat de o persoană. *Esența relaționării constă în aceea că, în cadrul unei întâlniri, ambele persoane se schimbă.* În condițiile în care ființele umane nu sunt foarte grav bolnave şi sunt într-o anumită măsură conştiente, relaționarea va presupune o conştientizare reciprocă; ceea ce înseamnă că suntem deja în plin proces de influențare mutuală la nivelul întâlnirii.

„Lumea proprie“, *Eigenwelt*, este modul de existență cel mai puțin luat în seamă şi cel mai neînțeles în psihologia modernă şi în psihologia abisală; aproape că am putea zice că este ignorat. Această *Eigenwelt* presupune o conştiință de sine, o raportare la sine, şi este prezentă doar la nivelul ființei umane. Dar nu este

---

la Facultatea de Psihiatrie din Washington, publicate în nr. 20 al revistei *Psychiatry* (mai 1957). A se consulta mai ales conferința despre „Distanță şi relație“ (*Distance and Relation*).

doar o experiență subiectivă, introspectivă. Este mai curând baza pornind de la care privim lumea reală în adevărata ei lumină, fundamentul care face cu putință relaționarea. Este percepția cea mai adecvată a ce anume poate însemna ceva din lume pentru mine (acest buchet de flori, această persoană aflată în fața mea). Susuki a remarcat că în limbile orientale, cum este japoneza, adjectivele posedă întotdeauna implicația „pentru-mine". Altfel spus, când afirm că „această floare este frumoasă", vreau de fapt să spun că „*pentru mine,* această floare este frumoasă". În schimb, dihotomia occidentală dintre subiect şi obiect ne-a făcut să credem că am zis tot ce era de zis atunci când am constatat că floarea este frumoasă, ca şi cum am remarca un fapt rupt de noi şi ca şi când o afirmație ar fi cu atât mai adevărată, cu cât persoana noastră ar fi mai puțin implicată în starea de lucruri vizată de enunț. Această excludere a modului *Eigenwelt* contribuie nu doar la un intelectualism arid şi la o pierdere a vitalității trăirii noastre, dar se vede foarte bine şi în felul în care lumea modernă tinde să piardă sentimentul realității experiențelor de care are parte.

Trebuie să fie clar pentru toți că aceste trei moduri ale lumii sunt tot timpul interconectate şi intercondiționate. În fiecare clipă, eu exist în *Umwelt,* în lumea biologică. Dar felul în care eu mă raportez la nevoia mea de somn sau la orice alt instinct (adică modul în care mă raportez, prin conştiința de sine, la un aspect sau altul din *Umwelt*) este crucial pentru semnificația pe care o va avea pentru mine şi pentru felul în care voi răspunde acestor nevoi. Ființa umană trăieşte simultan în *Umwelt, Mitwelt* şi *Eigenwelt.* Acestea nu sunt în niciun caz trei lumi diferite, ci sunt trei moduri simultane ale faptului-de-a-fi-în-lume.

Pornind de la descrierea de mai sus a celor trei moduri ale lumii, putem deduce o serie de implicații.

Una dintre acestea ar fi că realitatea ființei-în-lume se pierde în clipa în care *unul dintre cele trei moduri este privilegiat într-atât, încât celelalte două moduri ajung să fie excluse.* În acest sens, Binswanger susține că psihanaliza clasică se ocupă doar de *Umwelt*. Geniul şi valoarea operei lui Freud stau în devoalarea ființei umane strict în interiorul modului *Umwelt*, al universului instinctelor, pulsiunilor, accidentelor şi determinărilor biologice. Psihanaliza tradițională are un concept extrem de vag despre *Mitwelt*, modul interrelaționării persoanelor văzute ca subiecte. S-ar putea argumenta că psihanaliza include totuşi dimensiunea de *Mitwelt*, de vreme ce indivizii au nevoie să-i întâlnească pe ceilalți fără de care nu-şi vor putea satisface trebuințele biologice şi de vreme ce pulsiunile libidinale fac necesare legăturile sociale. Dar, dacă am fi de acord cu această idee, n-am face decât să derivăm modul *Mitwelt* din modul *Umwelt*, adică să-l transformăm pe primul într-un epifenomen al celui de-al doilea. Ceea ce ar însemna că de fapt n-am avea de-a face cu *Mitwelt*, ci cu o formă derivată a acelei *Umwelt*.

Este destul de evident că orientările psihanalitice interpersonale au o bază teoretică suficientă pentru a se putea ocupa în mod direct de *Mitwelt*. Acest lucru este vădit, ca să luăm doar un exemplu, în teoria interpersonală a lui Sullivan. Chiar dacă nu se suprapun perfect, teoria interpersonală şi modul *Mitwelt* au multe în comun. Există totuşi un pericol, acela de a ignora cel de-al treilea mod — *Eigenwelt* —, lăsând relațiile interpersonale golite de conținut şi sterile. Este bine ştiut faptul că Sullivan a criticat conceptul de personalitate individuală şi a încercat din răsputeri să definească sinele în termeni de „valorizări reflectate“ şi în funcție de categoriile sociale — adică de rolurile pe care

persoanele le joacă în lumea interpersonală.* Teoretic vorbind, această abordare este destul de inconsecventă ca logică şi, de asemenea, vine să contrazică alte contribuţii foarte importante ale lui Sullivan. Practic, ea tinde să facă din sine o oglindă a grupului ce-l înconjoară, să golească sinele de vitalitate şi autenticitate şi să reducă lumea interpersonală la nişte simple „relaţii sociale". Această abordare deschide până la urmă calea către conformismul social, ceea ce se opune în mod vădit intenţiilor lui Sullivan şi ale altor adepţi ai teoriei interpersonale. Oricum, *Mitwelt* nu poate absorbi în mod automat nici dimensiunea lui *Umwelt*, nici pe cea a lui *Eigenwelt.*

Dar să ne întoarcem la modul lumii proprii — *Eigenwelt.* În acest punct, am ajuns la o graniţă încă neexplorată de teoria psihoterapiei. Ce înseamnă o expresie de genul „sinele în relaţie cu el însuşi"? Ce se întâmplă la nivelul fenomenelor conştiinţei de sine şi al conştientizării? Ce se petrece la nivelul „*insight*-ului" atunci când *Gestalt*-ul interior al unei persoane este complet reformat? Ce înţelegem până la urmă prin acea „cunoaştere de sine"? Toate aceste fenomene ni se întâmplă nouă, tuturor, şi cumva ne sunt chiar mai intime

* Acest gen de abordare a fost iniţiat pentru prima oară de William James, potrivit căruia „sinele este suma diferitelor roluri pe care persoana le joacă". Chiar dacă la vremea sa această definiţie reprezenta un progres important în raport cu teoriile anterioare care susţineau ideea unui „sine" ficţional care trăieşte într-un soi de vid, vrem totuşi să punctăm faptul că această definiţie este inadecvată şi eronată. Dacă o luăm de bună, atunci obţinem exact imaginea unui sine „nevrotic" şi *neintegrat*, plus că nu mai ştim exact cui anume să îi atribuim toate aceste roluri. În mod alternativ, propun să considerăm sinele nu ca pe o sumă a rolurilor jucate de el, ci ca pe acea capacitate prin care *ştim că noi suntem cei care jucăm aceste roluri.* Acesta este singurul punct de coagulare, cel care face din roluri doar nişte *manifestări* ale sinelui.

decât însăşi respirația. Totuşi, poate tocmai pentru că ne sunt atât de intime, nimeni nu ştie ce se petrece la nivelul acestor evenimente. Acest mod al relației sinelui cu el însuşi reprezintă un aspect al experienței pe care Freud nu l-a remarcat nicicând. De altfel, mă îndoiesc că există azi în psihoterapie vreo orientare care să poată aborda aşa cum se cuvine această dimensiune. Modul *Eigenwelt* este cu siguranță cel mai greu de sesizat, mai ales în universul nostru occidental marcat de interese tehnice. E de aşteptat că modul *Eigenwelt* să fie zona în care deceniile următoare să ne aducă cele mai multe clarificări.

O altă implicație a analizei noastre asupra celor trei moduri de a-fi-în-lume este că ea ne oferă o bază mai bună pentru înțelegerea psihologică a iubirii. Este limpede că dimensiunea umană a experienței iubirii nu poate fi lămurită strict între granițele lui *Umwelt*. Şcoala interpersonală, familiarizată cu modul *Mitwelt*, a abordat, desigur, iubirea, plecând, de exemplu, de la experiența „camaraderiei" (cazul lui Sullivan) sau de la dificultatea de a iubi într-o societate alienantă (conform analizelor lui Fromm). Dar ne îndoim că vreuna din cele două abordări ar putea să ne ajute în a păşi înspre *Eigenwelt*. Rezerva pe care am exprimat-o mai sus este valabilă şi aici: în lipsa unei înțelegeri adecvate a modului *Umwelt*, iubirea ajunge să fie golită de vitalitate, iar dacă nu ținem cont de *Eigenwelt*, iubirea va fi lipsită de forță şi va deveni sterilă.

Din toate acestea reiese că, dacă vrem să înțelegem iubirea, nu putem să ignorăm dimensiunea lui *Eigenwelt*. Nietzsche şi Kierkegaard au insistat continuu asupra ideii că nu vom fi în stare să iubim până când noi înşine nu vom deveni nişte „indivizi adevărați", nişte „singularități solitare", care „au înțeles profunda taină că, şi atunci când iubeşti pe altcineva, trebuie să-ți fii

suficient ție însuți"*. La fel ca mulți alți existențialişti, cei doi filosofi nu propovăduiesc iubirea de sine, ci vor doar să ajute la operația psiho-chirurgicală asupra omului secolului al XIX-lea, care are nevoie să scape de blocajele sale psihice, pentru a fi în stare să iubească. Din acelaşi motiv, Binswanger şi alți terapeuți existențiali se referă adesea la dragoste. Şi în ciuda celor care i-ar putea întreba cum fac față iubirii care se iscă în relațiile terapeutice, fapt este că ei ne oferă o bază teoretică pentru o abordare psihoterapeutică adecvată a iubirii.

De multe ori, atunci când urmăresc felul în care psihologii şi psihiatrii nord-americani discută despre iubire, mi se pare că ei pierd din vedere dimensiunea *tragică* a acesteia. Şi nu întâmplător, de vreme ce această dimeniune nu poate fi sesizată decât în măsura în care individul este considerat din prisma tuturor celor trei moduri ale lumii — lumea determinărilor şi pornirilor biologice (*Umwelt*), lumea responsabilității față de ceilalți (*Mitwelt*) şi lumea în care individul poate fi conştient de destinul pe care şi-l construieşte el singur (*Eigenwelt*). Această ultimă regiune (*Eigenwelt*) este esențială pentru orice fel de experiență a tragicului, pentru simplul fapt că individul trebuie să fie conştient de identitatea sa şi de faptul că aceasta este amenințată de forțele naturale şi sociale care îl înrâuresc. S-a spus pe drept cuvânt că, în America, noi ducem lipsă de acel sentiment al tragicului (de aici şi numărul mic de tragedii puse în scenă în teatru sau în alte forme artistice), pentru că nu avem bine conturat sentimentul propriei identități şi al propriei conştiințe.

* S. Kierkegaard, *Frică şi cutremur* (Bucureşti: Humanitas, 2002).

10

DESPRE TIMP ŞI ISTORIE

În trecerea în revistă a contribuţiilor analizei existenţiale, ne vom oprim acum la abordarea specifică a *timpului*. Adepţii acestui curent sunt uimiţi de faptul că cele mai profunde experienţe umane (anxietatea, depresia, bucuria) se desfăşoară într-o dimensiune mai degrabă temporală decât spaţială. Ei au curajul să aşeze timpul în centrul abordării psihologice şi purced apoi la analiza sa, realizată nu în analogie cu spaţiul, ci căutând semnificaţia existenţială pe care o capătă în mintea pacientului.

Un exemplu al acestei abordări relativ recente a temporalităţii specifice problemelor psihice este oferit de studiul de caz al lui Eugene Minkowski*. Ajuns la Paris după o formare în psihiatrie, Minkowski a fost frapat de relevanţa dimensiunii temporale (de care Bergson făcea mult caz la acea dată) pentru înţelegerea pacienţilor săi cu afecţiuni psihiatrice**. Minkowski a trăit alături de acest pacient. Iată ce povesteşte:

---

* Eugene Minkowski, „Findings in a Case of Schizophrenic Depression“, în vol. col. *Existence*..., ed. cit., pp. 127–139.

** Această înţelegere a timpului este bine reflectată şi în „filosofiile procesului“, cum este cea a lui Whitehead, şi are paralele evi-

În anul 1922, am avut şansa — mai exact, vicisitudinile vieții m-au făcut — să petrec două luni în calitate de medic personal al unui pacient...

Acest pacient, un bărbat de şaizeci şi şase de ani suferind de o psihoză depresivă şi de delir de persecuție, manifesta o serie de idei legate de culpă şi de distrugere... I se părea că lumea de pe stradă se uita chiorâş la el, că servitorii săi erau plătiți să-l spioneze, că fiecare articol de ziar îl viza direct şi că orice carte nou-tipărită era îndreptată împotriva lui şi a familiei sale...

Am avut posibilitatea să-l urmez zi de zi, nu într-un spital de boli psihice, ci într-un mediu obişnuit... Nu doar că am putut să-mi observ constant pacientul, dar oricând era posibil să compar viața sa psihică cu a mea. Era ca şi cum aş fi ascultat simultan două melodii. Chiar dacă cele două melodii erau flagrant diferite, până la urmă s-a stabilit un oarecare echilibru între notele celor două, aşa că am putut să pătrund un pic mai bine în psihicul pacientului meu...

În ce constă, mai precis, discordanța dintre mintea mea şi cea a pacientului meu? Ce este de fapt delirul? Se reduce doar la o proastă funcționare a percepției şi a judecății? Toate acestea ne conduc oare la problema actuală, şi anume la dizarmonia dintre psihicul pacientului şi psihicul meu?

Când am intrat prima oară în casa pacientului meu, el mi-a zis că în acea seară urma să fie executat. Mi-am spus atunci că nu e nimic grav cu asta, de vreme ce până dimineața el va putea să vadă că toate temerile sale au fost în van. Totuşi, am asistat şi în următoarele trei-patru zile la reluări ale aceleiaşi scene, după care mi-am pierdut speranța că pacientul meu va putea înțelege că nimeni nu-i vrea răul, mai ales că nu dădea niciun semn că şi-ar

---

dente cu fizica modernă.

putea schimba în vreun fel atitudinea. Ce s-a întâmplat de fapt? Eu, ca orice persoană normală, plecasem de la faptele observate pentru a trage o concluzie referitoare la viitor. Însă acum ştiam că el va continua, zi după zi, să susţină sus şi tare că la noapte va fi torturat până la moarte (şi chiar asta a susţinut), de vreme ce el nu ia deloc în considerare prezentul sau trecutul... Această mişcare dinspre trecut şi prezent către viitor era complet insesizabilă în cazul său...

Raţionamentul său... indica o profundă tulburare la nivelul atitudinii lui generale faţă de viitor; timpul pe care noi îl integrăm treptat la nivelul unei structuri de întreg, timpul deci, era clivat în fragmente izolate.

Referindu-se la acest caz, Minkowski observă că pacientul său pur şi simplu *nu se putea raporta la timp*, aşa încât fiecare zi era o insulă fără trecut şi fără viitor. În mod normal, un psihoterapeut ar spune că acest pacient nu putea relaţiona cu viitorul, nu era în stare să „temporalizeze", *pentru că* suferea de acele idei delirante. Or, Minkowski propune exact abordarea inversă: „N-am putea oare", se întreabă el, „să presupunem că, din contră, *tulburarea mai profundă constă în atitudinea deformată faţă de viitor, în vreme ce delirul este doar o manifestare a acestei tulburări?*" Abordarea inedită a lui Minkowski aruncă o lumină asupra acestui teritoriu întunecat şi neexplorat al timpului şi ne eliberează de limitările impuse de gândirea clinică influenţată de abordările teoretice tradiţionale.

Pe când citeam acest caz, mi-a venit în minte o analogie cu un caz din propria-mi experienţă. Am descoperit cu surprindere că, dacă am putea să-i ajutăm pe pacienţii grav afectaţi de anxietate şi de depresie să se focalizeze pe un punct din viitor, în care vor exista *separat* de depresie şi anxietate, bătălia ar fi pe jumătate

câştigată. Esența depresiei grave şi a anxietății severe constă în faptul că acestea ne înghit cu totul, că sunt simțite ca *universale*, potrivit expresiei lui Minkowski. Dar întrebarea care se pune este: ce va simți acest pacient în momentul în care se va fi terminat ora de curs cu acea clasă de care se temea atât de mult sau în clipa în care se va fi încheiat şedința aceea cu şeful care-l băga în sperieți? Această focalizare asupra unui punct temporal *în afara* depresiei şi anxietății îi oferă pacientului o deschidere, o vedere de deasupra, ca să spunem aşa. Şi aceasta ar putea sparge lanțurile anxietății şi depresiei, aducând o acalmie şi o nouă speranță în viața pacientului.

Dacă noi, psihoterapeuții, am uitat de dimensiunea temporală, fiind prea ocupați cu conținutul depresiei sau al anxietății, poeții desigur că n-au uitat-o, ei fiind astfel mult mai aproape de experiențele existențiale concrete. În celebrele versuri din *Macbeth*, personajul lui Shakespeare este profund afectat de depresie: el nu se preocupă însă de crimă (adică de „conținutul“ care-i defineşte starea), ci de dimensiunea *temporală:*

> Dar mâine şi iar mâine, tot mereu,
> Cu pas mărunt se-alungă zi de zi,
> Spre cel din urmă semn din cartea vremii
> Şi fiecare „ieri“ a luminat
> Nebunilor pe-al morții drum de colb*.

Noua abordare a timpului pleacă de la observarea faptului că cel mai important aspect al existenței este că aceasta *ni se dezvăluie*, adică este întotdeauna într-un

* William Shakespeare, *Henric al V-lea, Hamlet, Othello, Macbeth, Poveste de iarnă* (Bucureşti: Univers, 1971, trad. de Ion Vinea), p. 585.

proces de devenire, de evoluție în timp, fără să fie definită prin nişte jaloane statice*. Terapia existențială propune o psihologie a *ființei* în sensul cel mai literal cu putință — ea se referă la om ca *fiind* (deci ca proces), şi nu ca la cineva care *este* sau *a fost*, şi care ar putea fi cuprins în plasa unor categorii rigide, lipsite de viață. Chiar dacă analiza existențială şi-a stabilit conceptele cu decenii în urmă, este interesant felul în care munca experimentală din psihologie, cum este cea desfăşurată de Mowrer şi Liddell, confirmă ideile acestei orientări. La finalul unuia dintre articolele sale importante, Mowrer susține că timpul este dimensiunea definitorie a personalității umane. „Esența minții şi a personalității rezidă în capacitatea de a stabili legături peste timp" (este vorba despre capacitatea de a aduce trecutul în prezent ca parte dintr-o conexiune mai largă în care organismele vii acționează şi reacționează, la care se adaugă şi capacitatea de a acționa în lumina viitorului îndepărtat)**. Liddell a arătat cum oile sale erau în stare să conecteze momente temporale — să anticipeze pedeapsa — doar într-un interval de cincisprezece minute, iar câinii făceau acelaşi lucru într-un segment de cel mult o jumătate de oră; cât despre om, el poate să aducă în prezent momente vechi de mii de ani. De asemenea, el poate să se proiecteze în viitor, cu puterea imaginației conştiente, nu doar peste un sfert de oră, ci peste săptămâni, ani şi chiar decenii. Această posibilitate de

* Cf. Tillich: „Existența se deosebeşte de esență prin caracterul ei temporal". Şi Heidegger se referă la felul în care conştientizăm că existăm în timp: „Temporalitatea este sensul ființei grijii". Pentru mai multe dezvoltări, vezi Paul Tillich, „Existential Philosophy", *Journal of the History of Ideas* 5 (1944), pp. 61–62.

** O. Hobart Mowrer, „Time as a Determinant in Integrative Learning", in *Learning Theory and Personality Dynamics* (New York: Ronald Press, 1950).

a transcende granițele imediate ale timpului, de a ne reconsidera experiența în lumina trecutului şi viitorului îndepărtat, de a acționa şi reacționa în funcție de aceste dimensiuni, de a învăța din trecutul de acum mii de ani şi de a modela viitorul îndepărtat, această posibilitate deci este o trăsătură unică a ființei umane.

Terapia existențială este în acord cu Bergson, care afirmă că „timpul se află în miezul existenței" şi că eroarea noastră majoră a fost să ne conceptualizăm în principal în termeni spațiali (ca nişte *res extensa*), ca şi cum am fi doar nişte obiecte care pot fi identificate în punctul X sau Y din spațiu. Prin această deformare, am pierdut de fapt relația existențială autentică şi concretă cu sinele nostru şi, mai departe, cu semenii noştri. Ca urmare a acestei supraevaluări a lucrurilor spațiale, „momentele în care privim spre noi înşine sunt rare, ceea ce înseamnă că suntem liberi doar arareori", spune Bergson*. Chiar şi atunci când timpul a fost luat în considerare, el a fost redus la definiția lui Aristotel, care a marcat tradiția gândirii occidentale: „Într-adevăr, timpul este numărul mişcării după anterior şi posterior" (*Fizica*, 219b).

Ceea ce iese imediat în evidență în cazul acestei descrieri a „timpului cronologic" (cel măsurat de ceas) este că avem de-a face cu o analogie spațială — ajunge să ne gândim la gradațiile unui orologiu sau la pătrățelele unui calendar. Această abordare a timpului este mai potrivită pentru *Umwelt*, acolo unde ființa umană este văzută ca entitate determinată de diverse condiții şi forțe ale lumii naturale şi în care acțiunea este cauzată de pulsiunile instinctuale. În schimb, în *Mitwelt*, în modul relațiilor personale şi al iubirii, timpul cantitativ

---

* Henri Bergson, citat de P. Tillich în „Existential Philosophy", ed. cit.

are mult mai puțină relevanță pentru semnificația evenimentelor; natura sau gradul iubirii pentru cineva, de exemplu, nu pot fi măsurate în numărul de ani de când cunoaştem acea persoană. Este adevărat că timpul ceasornicelor are totuşi un loc bine definit în *Mitwelt*: mulți oameni îşi vând munca „pe oră", iar viața lor decurge în funcție de planificări precise. Însă noi ne referim aici la semnificația intimă a evenimentelor. „Orologiul nu bate niciodată pentru cei fericiți", spune un proverb german citat de Straus. Într-adevăr, cele mai importante întâmplări din viața noastră sunt acelea care ne „vin din senin", anulând progresia treptată a timpului obiectiv.

În fine, dimensiunea lui *Eigenwelt*, a lumii proprii, a conştiinței de sine şi a înțelegerii sensului evenimentelor pentru propria noastră ființă, nu are practic nimic de-a face cu timpul-orologiu al lui Aristotel. Esența însăşi a conştiinței de sine şi a intuițiilor lăuntrice (*insights*) este că ele sunt „aici", sunt imediate şi instantanee. Momentul conştientizării are aceeaşi semnificație, indiferent de timpul obiectiv. Putem remarca acest lucru dacă luăm în considerare experiența unei înțelegeri bruşte, a unei iluminări lăuntrice — acest *insight* se petrece dintr-odată, iar conținutul ni se arată dintr-o dată şi pe de-a-ntregul, ca să zicem aşa. Nu va fi greu să observăm că, după ce vom fi adăstat vreme de un ceas asupra acestei intuiții spontane, la final ea nu va fi în niciun caz mai clară decât a fost la început — ba chiar ar putea fi mai confuză decât în momentul revelației.

Adepții psihoterapiei existențiale au observat că cele mai profunde experiențe psihologice sunt tocmai acelea care zguduie relația individului cu timpul. Anxietatea severă şi depresia acută aruncă timpul în aer, anihilează dimensiunea viitorului. Or, aşa cum arată şi Minkowski, s-ar putea să fie chiar pe dos: această depresie şi această

anxietate ar putea fi mai degrabă efectul unei perturbări la nivelul relației pacientului cu timpul, acesta nemaiputând „avea" niciun viitor. Oricum ar sta lucrurile, cel mai dureros aspect al stării prin care trece suferindul este că el nu-şi mai poate închipui niciun moment din viitor în care să fie eliberat de anxietate sau depresie. O interrelaționare similară poate fi observată şi în legătura dintre tulburarea funcției temporale şi simptomele nevrotice. Refularea şi alte mecanisme de blocare a conştientizării nu sunt altceva decât nişte mijloace prin care ne asigurăm că relația uzuală dintre trecut şi prezent nu mai funcționează. De vreme ce individul simte că ar fi prea dureros (sau alteori prea periculos) să rețină în conştiința sa prezentă anumite aspecte din trecut, el îşi va purta trecutul ca pe un corp străin (ca pe ceva ce este *în* el, dar nu este *al său*), ca pe un „trădător de țară", care-şi va face simțită prezența, în mod compulsiv, la nivelul simptomelor nevrotice.

Oricum am privi-o, problema timpului are o importanță aparte pentru existența umană. Cititorul s-ar putea să mă aprobe în acest punct, dar să susțină totuşi că, dacă vom încerca să înțelegem timpul altfel decât prin schemele spațiale, vom ajunge într-o fundătură. S-ar putea să împărtăşească uimirea lui Augustin, care scria: „Ce este deci timpul? Dacă nu-mi pune nimeni această întrebare, atunci ştiu ce e timpul. Dar dacă aş vrea să-l lămuresc pe cel care întreabă, nu mai ştiu". *

---

* Sfântul Augustin, *Confesiuni* (Bucureşti: Nemira, 2000), p. 464. Lucrarea lui Heidegger, *Ființă şi timp*, este dedicată, aşa cum ne indică şi titlul, unei analize a temporalității existenței umane. Miza sa este să „recupereze timpul din perspectiva ființei". Heidegger numeşte cele trei moduri ale timpului — adică trecutul, prezentul şi viitorul — ca pe cele trei „ecstaze" al timpului, folosind acest cuvânt în sensul său etimologic de *ek-stasis*, „afară-din-sine". Această preferința terminologică vine din faptul că principala trăsătură a ființei umane constă în capacitatea ei

Una dintre contribuțiile importante ale analizei existențiale la mai buna înțelegere a temporalității constă în faptul că, punând timpul în centrul teoriei sale psihologice, această orientare susține că *viitorul* (şi nu prezentul sau trecutul) este modul dominant al timpului trăit de ființele umane. Personalitatea nu va putea fi deci înțeleasă decât în măsura în care o vom privi pe o traiectorie ce conduce spre viitor; omul nu se poate înțelege pe sine decât în măsura în care se proiectează către viitor. Acesta nu este decât un corolar al faptului că persoana este tot timpul în devenire, că este într-o continuă evoluție către viitor. Sinele trebuie văzut în potențialitățile sale. *„În fiecare clipă a existenței sale, sinele este un proces de devenire, căci sinele... este doar ceea ce-i este dat să devină“*, spune Kierkegaard. Când se referă la viitor, adepții orientării existențiale nu se referă la „viitorul îndepărtat“ şi nici la viitor ca la o cale de scăpare din trecut sau din prezent; accentuând dimensiunea viitorului, ei vor doar să arate că ființa umană, în măsura în care posedă conştiință de sine şi nu este incapacitată de anxietate şi de alte constrângeri nevrotice, se află într-un proces dinamic de actualizare de sine, se află în continuă explorare, în continuă schimbare de sine şi a viitorului imediat.

Existențialiştii nu neagă trecutul, ci doar susțin că acesta nu poate fi înțeles decât din perspectiva viitorului. Trecutul este domeniul ce ține de *Umwelt*, de

---

de a transcende o modalitate dată a timpului. Heidegger mai susține că preocuparea noastră pentru timpul obiectiv este doar o evadare: oamenii preferă să se vadă în termeni de „aproximări“, de statistici şi de măsurări obiective ale timpului obiectiv, pentru că le e teamă să aibă un contact direct cu propria lor ființă. El arată că timpul obiectiv, care îşi are locul său bine-meritat în cadrul măsurărilor cantitative, nu poate fi înțeles decât pe baza timpului trăit în mod imediat, reciproca nefiind valabilă.

forțele naturale care ne condiționează. Dar din moment ce noi nu trăim exclusiv în *Umwelt*, nu vom putea fi reduşi la nişte „victime“ ale presiunilor determinante venite din trecut. *Evenimentele determinante ale trecutului îşi capătă sensul abia din perspectiva prezentului şi viitorului.* Aşa cum arată şi Freud, noi suntem anxioşi *pentru* ceea ce ar putea să vină. La fel, Nietzsche remarcă: „Lumea trecutului este precum rostirea unui oracol“. Tot el afirmă: „Nu vom putea înțelege trecutul decât în calitate de făuritori ai viitorului şi de cunoscători ai prezentului“. Orice experiență are un caracter istoric, dar este eronat să privim trecutul de o manieră mecanicistă. Trecutul nu este nici „acum-ul care a fost“, nici o colecție de evenimente izolate, nici un rezervor static de amintiri sau impresii de demult. Trecutul este, mai degrabă, o resursă de rezervă, în care acumulăm evenimente şi din care selectăm anumite evenimente pentru a ne realiza potențialitățile şi pentru a ne procura satisfacțiile şi securitatea pentru viitorul imediat. Acest domeniu al trecutului, al istoriei naturale şi al „faptului-de-a-fi-aruncat“ este modul pe care psihanaliza clasică şi l-a apropriat ca obiect de studiu prin excelență, observă Binswanger.

Dar, imediat ce ne uităm mai atent la felul în care psihanaliza explorează trecutul pacientului, observăm două lucruri interesante. Mai întâi remarcăm un lucru ce poate fi sesizat în viața de zi cu zi, anume că evenimentele din trecut de care-şi aminteşte pacientul nu depind în niciun fel de cantitatea de întâmplări pe care le-a trăit copil fiind. Îşi poate aminti, de pildă, un singur lucru de la o anumită vârstă, lăsând în uitare toate celelalte lucruri care i s-au mai întâmplat la acea dată. Chiar şi evenimentele care i s-au întâmplat foarte des (cum este trezitul de dimineață) e posibil să nu-şi fi lăsat nicio amprentă în memoria adultului. Alfred Adler

a punctat faptul că memoria este un proces creativ, că ne amintim ceea ce are o semnificație aparte pentru „stilul nostru de viață" şi că întreaga „formă" pe care o ia memoria nu este decât o reflectare a stilului de viață specific respectivului individ. Idealul persoanei legat de *ceea ce vrea să devină* determină amintirile acesteia despre *cum era* ea în trecut. În acest sens, putem spune că viitorul determină trecutul.

Al doilea fapt interesant care merită amintit în legătură cu abordarea psihanalitică a trecutului pacientului este următorul: *faptul că pacientul îşi poate sau nu aminti evenimentele semnificative din trecut depinde de decizia sa cu privire la viitor.* Orice terapeut ştie că există pacienți care pot „turna" la nesfârşit o pletoră de amintiri, care sunt plate şi nu-i mişcă în niciun fel. Dintr-o perspectivă existențială, problema nu este că aceşti pacienți ar fi avut un trecut sărăcit, ci că ei nu pot să se angajeze plenar în prezent sau în viitor. Înainte de a reuşi să dezgropăm trecutul într-un mod cât mai viu, va trebui să inculcăm în pacienții noştri speranța şi dorința de schimbare a viitorului apropiat — fie că este vorba despre depăşirea anxietății sau a altor simptome dureroase, fie despre integrarea personală pentru a obține un plus de creativitate.

O implicație practică a ceea ce am demonstrat mai sus ar fi că psihoterapia nu poate să lucreze în paradigma obişnuită a progresului istoric. Specialistul în terapie existențială ia foarte în serios istoria*, dar nu

* Nu doar psihologii existențiali, dar gânditorii existențialişti în genere se remarcă prin faptul că acordă o atenție deosebită situației cultural-istorice care influențează problemele spirituale şi psihologice ale individului. Însă ei subliniază, în acelaşi timp, că, dacă vrem să cunoaştem istoria, trebuie să trăim în ea. Heidegger afirmă că „istoriografia nu îşi are câtuşi de puțin punctul său de plecare în «prezent» şi în ceea ce este doar azi

este sub nicio formă de acord cu tendințele de evadare din imediat şi de evitare a problemelor anxiogene din prezent prin refugiul în spatele determinismului trecutului. Adepții analizei existențiale nu pot să accepte dogma după care individul este împins de la spate în mod inconturnabil de forțele istorice, indiferent de chipul sub care apare această dogmă — ca o credință religioasă în predestinare şi providență, ca o pseudo-doctrină marxistă a materialismului istoric, ca o teorie psihologică asupra determinismului sau ca o credință în progresul automat al tehnicii (această din urmă variantă fiind cea mai frecventă formă de determinism istoric din societatea noastră). În această privință, Kierkegaard remarcă într-un mod cât se poate de clar:

> Orice ar învăța o generație de la cealaltă, umanitatea autentică nu poate fi transmisă de la un neam la altul... Nicio generație nu a învățat de la alta să iubească, nicio generație nu a început decât cu începutul, nicio generație viitoare nu are o sarcină mai mică decât precedenta... Fiecare neam începe de la început şi nu ajunge mai departe decât precedentul în măsura în care a rămas fidel exigenței sale şi nu a abandonat-o*.

«real», ci deschiderea de tip istoriografic se temporalizează şi ea pornind din viitor. «Selecția» a ceea ce urmează să devină obiect posibil al istoriografiei este deja realizată prin alegerea factică, existențială... a istoricului prin care istoria se arată" (M. Heidegger, *Ființă şi timp*, Bucureşti: Humanitas, 2003, p. 523 — trad. adaptată, N.t.). De o manieră similară, se spune şi în terapie că ceea ce pacientul alege să-şi amintească ține de felul în care priveşte către viitor.

* S. Kierkegaard, *Frică şi cutremur*, ed. cit., pp. 68–69. Ceea ce învățăm de la generațiile trecute sunt doar nişte fapte; le putem învăța pe de rost, la fel cum învățăm tabla înmulțirii, sau le putem reține în funcție de felul în care ne „cutremură". Kierkegaard nu neagă această stare de fapt. El este perfect conştient că progresul de la o generație la alta are loc *la nivelul*

Acest adevăr este extrem de relevant pentru psihoterapie, mai ales în condițiile în care psihanaliza (dar şi alte orientări terapeutice) este considerată a fi noua autoritate care ne va lua de pe umeri povara învățării iubirii. Este evident că tot ce poate face o psihoterapie este să înlăture acele bariere care-l împiedică pe pacient să iubească. Terapia nu poate iubi în locul său şi i-ar face un rău imens dacă ar lua în custodia sa responsabilitatea îndrăgostirii.

O ultimă contribuție a analizei existențiale la abordarea timpului se referă la procesul de *insight*, cel al intuiției care cuprinde totul dintr-odată. Kierkegaard se referă la acest moment folosind (potrivit traducerii germane) cuvântul *Augenblick*, care literal se traduce prin „clipire" şi care, de fapt, înseamnă „clipă" sau „clipită". Este acel moment în care persoana sesizează sensul unui eveniment important din trecut, prezent sau viitor. Dar este mai mult decât o înțelegere pur intelectuală, căci sesizarea bruscă a unui nou sens ne face să luăm nişte decizii personale, să schimbăm ceva din *Gestalt*-ul nostru, să modificăm ceva din orientarea noastră către lume şi viitor. Această experiență este trăită de cei mai mulți ca un moment de maximă conştientizare; iar în literatura psihologică este denumit ca „experiență de tip «Aha!»". În plan filosofic, Paul Tillich descrie acest *insight* ca pe momentul în care „eternitatea se intersectează cu timpul". Pentru această experiență, el dezvoltă conceptul de *kairos* — adică „timpul ajuns la împlinire". În religie şi literatură, acest moment în care eternitatea atinge prezentul este cunoscut drept „epifanie".

---

tehnicii. Dar el vorbeşte despre cu totul altă regiune — despre „umanitatea autentică", mai precis despre dragoste.

11

TRANSCENDEREA SITUAȚIEI IMEDIATE

O ultimă caracteristică a existenței umane (*Dasein*) pe care o vom lua în discuție este capacitatea de a transcende situația imediată. Atunci când studiem ființa umană ca pe un compus de substanțe, nu mai observăm faptul uimitor că existența se află tot timpul într-un proces de autotranscendere. Însă dacă vom privi persoana în existența ei dinamică, clipă de clipă, n-avem cum să scăpăm din vedere această dimensiune. Această capacitate este implicată deja în sensul etimologic al „ek-sistenței", ca „ieşire-din-sine". A exista presupune o continuă dezvoltare, o evoluție prin care ne transcendem trecutul şi prezentul, tinzând către viitor. Acest proces al lui *transcendere* — cuvântul latinesc înseamnă, literal, „a sări peste ceva" — descrie exact ceea ce se întâmplă cu orice ființă umană atâta vreme cât nu este bolnavă sau blocată temporar în depresie ori anxietate. Această evoluție emergentă poate fi constatată pentru orice fel de proces viu. Nietzsche îl pune pe Zarathustra să proclame: „Această taină mi-a mărturisit-o însăşi

viața: «Iată», mi-a zis ea, «Eu sunt constrângerea de a mă depăşi pe mine însămi».“* Iar acest lucru este cu atât mai valabil referitor la existența umană, în cazul căreia capacitatea de autoreflectare creşte sfera de cuprindere a conştiinței, deci lărgeşte evantaiul de posibilități de transcendere a situației imediate.

Acest termen de *transcendență* iscă adesea neînțelegeri şi reacții violente**. În SUA, termenul este expediat înspre zona acelor lucruri vagi şi eterice, care, vorba lui Francis Bacon, țin mai degrabă de „poezie, unde entitățile *transcendente* sunt la ele acasă“. La fel, conceptul mai este asociat adesea cu acele condiții *a priori* („transcendentale“) din filosofia kantiană, de transcendentalismul din New England sau de orice ține de religios şi este rupt de mundan, adică are un caracter nonempiric şi n-are legătură cu experiența concretă. Or, noi avem cu totul altceva în vedere.

S-a sugerat adesea să renunțăm la acest concept perimat de „transcendență“ şi să-i găsim un înlocuitor. N-ar fi nicio problemă, însă nu există un termen la fel de sugestiv pentru această experiență umană concretă, la care se referă Goldstein şi alți teoreticieni existențiali folosind conceptul cu pricina. Căci, pentru a avea o

---

* F. Nietzsche, *Aşa grăit-a Zarathustra* (Bucureşti: Humanitas, 1996), p. 179. (N.t.)

** Acest gen de reacții vituperante este ilustrat de unul dintre comentariile făcute de un recenzent în marginea unei lucrări pe care urma s-o prezint la o conferință. În acea comunicare, inclusesem un paragraf din Goldstein, referitor la aspectele neurobiologice ale organismului care-l fac în stare să transceandă situația sa imediată. Nici nu mă gândisem că acel pasaj va fi atât de deranjant. Însă, prin simpla introducere a cuvântului „transcendență“, e ca şi cum aş fi ridicat un steag roşu în fața recenzentului, care a scris cu roşu un mare „Nu!!“ în dreptul acestui termen, chiar înainte de a parcurge pasajele în care explicam la ce se referă acest cuvânt buclucaş. E clar că acest concept irită multă lume!

descriere adecvată a ființei umane, trebuie să avem la îndemână date cât mai concrete legate de trăirile acesteia. Suntem de acord cu rezervele față de conceptul de „transcendență“ sau „transcendere“ doar în măsura în care acest termen este folosit pentru a elibera un subiect de sfera experienței şi a discuției, ridicându-l în zone inaccesibile, proprii mai curând obscurantismului. Iar în aceste cazuri tema care a devenit „transcendentă“ este scrisă cu majuscule — de exemplu, „Sine“ sau „Tot“ —, conferindu-i-se astfel ceva din natura divină. Trebuie să mărturisim că şi în filosofia existențialistă există tendințe de acest tip, în special atunci când „categoriile transcendentale“ al lui Husserl sunt asumate fără să ni se explice care este modul lor de aplicare. Alte obiecții, mai puțin justificate, la folosirea acestui termen vin din constatarea că, odată ce vorbim despre capacitatea de a transcende situația imediată, introducem o a patra dimensiune, cea *temporală*, ceea ce este o amenințare serioasă la perspectiva tradițională asupra ființei umane descrise în termenii substanțelor statice. Conceptul este respins şi de către cei care nu acceptă că ar exista o distincție fundamentală între comportamentul animal şi cel uman sau de către cei care înțeleg psihologia umană strict în termenii modelelor mecanice. Capacitatea despre care vrem noi să vorbim este greu de asumat de aceste orientări tocmai pentru că ea este o trăsătură unică a ființelor umane.

Fundamentul neurologic al acestei capacități de transcendere este descris de către Kurt Goldstein. El a descoperit că pacienții săi care prezentau răni la nivelul creierului — este vorba mai ales de acei soldați care, în urma unor împuşcături, au rămas fără porțiuni din cortexul frontal — îşi pierdeau capacitatea de abstractizare, de a gândi în termeni de „posibilitate“. Erau strâns legați de situația concretă imediată şi nu se puteau

distanța de ea. Când dulapurile lor erau în dezordine, ei cădeau într-o anxietate profundă, iar comportamentul lor devenea disfuncțional. Manifestau o compulsie la ordine, semn că se agățau cu disperare şi cu rigiditate de situația prezentă. Când li se cerea să-şi scrie numele pe o hârtie, aceştia îl notau înghesuit într-un colțişor al paginii — orice aventurare mai departe de marginile colii devenea amenințătoare. Era ca şi cum ar fi fost amenințați cu dizolvarea sinelui dacă s-ar fi desprins chiar şi pentru o clipă de situația imediată. Ei puteau să aibă o identitate doar în măsura în care aceasta era definită de lucrurile concrete din spațiu. Potrivit lui Goldstein, capacitatea specifică a ființei omeneşti constă tocmai în puterea sa de abstractizare, de utilizare a simbolurilor, de orientare dincolo de limitele imediate ale spațiului şi timpului, de gândire în termeni de „posibil". Pacienții săi răniți (sau „bolnavi") se caracterizau printr-o îngustare a câmpului de posibilități. Lumea lor era tot mai strâmtă, timpul, tot mai mărginit — spațiul lor de libertate era deci, fatalmente, curmat.

Capacitatea ființei umane normale de a transcende situația imediată este exemplificată de mai multe genuri de comportament. Unul dintre acestea constă în puterea de a transcende limitele prezentului şi de a aduce în experiența vie trecutul îndepărtat sau viitorul pe termen lung — fapt indicat deja mai sus. De asemenea, actul transcenderii este evident şi în cazul capacității specific umane de a gândi şi a vorbi folosindu-ne de simboluri. Rațiunea şi uzitarea simbolurilor se bazează tocmai pe capacitatea de a lua distanță față de un obiect sau un sunet din proximitatea noastră. Eu mă pot situa cumva în afara mesei pe care stă maşina mea de scris sau a celor două silabe din care se compune cuvântul „masă", ştiind că această vocabulă se aplică unei întregi clase de obiecte.

Capacitatea de transcendere este manifestă şi în relaţiile sociale, în raportarea persoanei normale la comunitate. Întreaga structură socială a încrederii şi responsabilității se bazează pe capacitatea individului de a „se vedea pe sine aşa cum îl văd ceilalți", după cum remarcă Robert Burns într-o poezie dedicată unui şoarece de câmp, pe care-l pune în contrast cu omul care este în stare să se vadă pe sine ca cel ce împlineşte sau înşală aşteptările semenilor şi dorința lor de mai bine. Dacă, în cazul pacienților lui Goldstein, incapacitarea posibilității de transcendere are ca efect perturbarea relației cu acea *Umwelt*, după cum am văzut mai sus, în cazul celor cu tulburări sociopate, este distrusă legătura cu dimensiunea lui *Mitwelt*. În cazul acestor tulburări, dispare sau se diminuează considerabil capacitatea de a ne vedea pe noi înşine aşa cum ne privesc ceilalți — în acest sens, se vorbeşte despre o pierdere a „conştiinței morale". Nu e deloc lipsit de importanță faptul că, în multe limbi, prin „conştiință" ne referim atât la cugetul moral, cât şi la con-ştiință, „ştiința cu". Nietzsche remarca faptul că „Omul este un animal care ar putea face promisiuni"*. Prin această frază, el nu se referă la simplul fapt al unor presiuni sociale sau al unor interiorizări ale unor obligații sociale, chiar dacă acestea reprezintă adesea nişte căi simpliste de definire a cugetului moral, în contextul în care nu se face o deosebire între *Mitwelt* şi *Eigenwelt*, lumea împărtăşită şi lumea proprie. Nietzsche se referea mai curând la faptul că, atunci când promitem ceva, ne raportăm la noi înşine ca la nişte ființe dotate cu conştiință morală — or, această atitudine diferă întru totul de „comportamentul social" condiționat, de acțiunea săvârşită ca urmare a presiunii puse de grup, hoardă sau roi. În acelaşi sens, Sartre

---

* F. Nietzsche, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 67. (N.t.)

scrie că lipsa de onestitate este o formă de comportament specifică doar omului: „Minciuna este o conduită de transcendență“*.

Ajunşi în acest punct, merită să remarcăm numărul mare de uzitări ale prefixului *re-*, ca în cazul re-sponsabilității, re-amintirii, re-laționării şi aşa mai departe. Este clar că toate acestea implică şi se bazează pe capacitatea noastră de a ne „re-plia“ asupra noastră, de a lua distanță față de noi înşine imediat ce am făptuit ceva. Acest lucru este ilustrat foarte bine la nivelul capacității specific umane de a fi *responsabil* (o combinație dintre *re-* şi *spondere* — „a promite“), adică de a fi cineva pe care se poate pune bază, care poate răspunde pentru ce face şi care nu rămâne dator. Erwin Straus descrie omul ca pe o „ființă întrebătoare“, care nu doar că există, dar se şi chestionează asupra propriei ființe**. Într-adevăr, întreaga abordare existențială pleacă de la straniul fenomen că omul este o ființă care nu doar că *poate*, ci chiar *trebuie* să se întrebe asupra propriei sale ființe, asta dacă doreşte să-şi găsească împlinirea. Reiese acum destul de limpede cât de simplistă şi inadecvată este acea abordare în care dinamica ajustării sociale este discutată în termeni de „interiorizare“ şi „identificare“, fiind complet ignorată capacitatea persoanei de a fi conştientă în clipa în care trebuie să reacționeze la anumite expectații sociale şi de a putea alege (sau nu) să se ghideze după un anumit model. În aceasta constă deosebirea dintre conformismul social plat, pe de o parte, şi răspunsul social autentic, pe de altă parte. Ultimul reprezintă marca ființei umane ce acționează în lumina „posibilului“.

---

* J.-P. Sartre, *Ființa şi neantul*, ed. cit., p. 95.

** Erwin W. Straus, „Man, a Questioning Being“, *UIT Tijdshrift voor Philosophie* 17 (1955).

Conştiinţa de sine implică transcenderea de sine. Niciunul din cei doi termeni nu poate exista fără celălalt. Bănuiesc că este deja clar pentru majoritatea cititorilor că această capacitate de transcendere a situaţiei imediate presupune dimensiunea *Eigenwelt* — adică acel mod de comportament în care o persoană se vede pe sine în acelaşi timp ca obiect şi ca subiect. Capacitatea de a transcende imediatul este o parte inseparabilă a conştiinţei de sine: este evident că, odată ce eu sunt conştient de mine însumi ca fiinţă-în-lume, voi avea şi capacitatea de a face un pas în afară şi de a privi către mine şi către situaţia mea, evaluând ce e de făcut şi hotărând ce e de ales din infinitatea de posibilităţi. Analiza existenţială insistă asupra faptului că această capacitate a omului de a transcende situaţia imediată se regăseşte în însuşi miezul experienţei umane şi că aceasta nu poate fi ignorată sau marginalizată fără a distorsiona şi opaciza imaginea noastră despre persoana umană. Acest lucru este şi mai vizibil în procesul concret al psihoterapiei. Toate fenomenele specific nevrotice — cum sunt clivajul dintre inconştient şi conştient, refularea, blocarea conştientizării, autoamăgirea prin inventarea la nesfârşit a tot soiul de simptome —, toate acestea reprezintă nişte forme „nevrotice“ de folosire abuzivă a capacităţii noastre fundamentale de a ne raporta la noi înşine şi la lumea noastră din dubla perspectivă subiect–obiect. După cum observă şi Lawrence Kubie: „Procesul nevrotic este întotdeauna un proces simbolic: iar clivajul dintre două structuri paralele şi totuşi aflate în interacţiune — conştientul şi inconştientul — îşi are punctul de pornire cam în acelaşi moment în care copilul începe să dezvolte rudimente de vorbire... De aceea, este potrivit să afirmăm că procesul nevrotic este preţul pe care îl plătim pentru cea mai preţioasă moştenire umană: capacitatea de a

ne reprezenta experiența şi de a ne comunica gândurile prin mijlocirea simbolurilor"*. Aşa cum am încercat să demonstrăm, utilizarea simbolurilor reprezintă în esență capacitatea noastră de a transcende situația concretă imediată.

Ajunşi aici, vom înțelegem mult mai bine de ce Medard Boss şi alți psihiatri şi psihologi de orientare existențială consideră că această capacitate de a transcende situația imediată este unica şi fundamentala trăsătură a existenței umane. „Transcendența şi faptul-de-a-fi-în-lume sunt, ambele, nume date aceleiaşi structuri a *Dasein*-ului, pe baza căreia ia naştere orice fel de atitudine sau de comportament"**. Din acest punct de vedere, Boss adresează o critică împotriva lui Binswanger, care vorbeşte despre mai multe tipuri de „transcendențe" — „transcendența iubirii" sau, la fel de bine, „transcendența grijii". Această diferențiere reprezintă o complicație inutilă, susține Boss, de vreme ce nu are sens să vorbim despre „transcendențe" la plural. Tot ce putem spune este, potrivit lui Boss, că omul posedă capacitatea de a transcende situația imediată, pentru că el are capacitatea de a manifesta „grijă" (*Sorge*); şi mai acurat: omul poate să-şi înțeleagă ființa şi să-şi asume responsabilitatea pentru aceasta. (Acest concept, *Sorge*, vine din terminologia filosofică a lui Heidegger şi stă la baza gândirii existențiale; este folosit adesea în forma lui *Fürsorge*, adică „grijă pentru...", „interes pentru stare de bine a...".) Pentru Boss, *Sorge* este un concept cuprinzător care include iubirea, ura, speranța şi chiar indiferența. Oricare dintre atitudinile noastre este o modalitate de comportament încărcată sau lipsită

* Lawrence Kubie, *Practical and Theoretical Aspects of Psychoanalysis* (New York: International Universities Press, 1950), p. 19.

** Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik*, ed. cit.

de *Sorge*. Pentru Boss, capacitatea omului de a simți o „grijă pentru…" şi de a transcende situația imediată sunt două fețe ale aceluiaşi proces.

Trebuie să precizăm că această capacitate de a transcende situația imediată nu este o „facultate" care să poată fi trecută pe lista celorlalte facultăți ale ființei umane. A abstractiza, a obiectiva sunt procese posibile în virtutea acestei capacități existențiale. Dar, aşa cum precizează şi Heidegger, „transcenderea nu rezidă în actul de obiectivare, pe când obiectivarea presupune transcenderea". Altfel spus, faptul că ființa umană se poate raporta la sine îi conferă individului, printre altele, capacitatea de a obiectiva lumea, de a gândi şi a vorbi în simboluri etc. La acelaşi lucru se referă şi Kierkegaard atunci când ne avertizează că, dacă vrem să înțelegem mai bine ce este sinele nostru, atunci trebuie să înțelegem faptul că „fantezia nu este o facultate ca toate celelalte, ci este, dacă vreți, facultatea *instar omnium* [pentru toate facultățile]. Ce fel de sentiment, de cunoaştere ori de voință are un om depinde în cele din urmă de felul fanteziei sale, şi anume de modul cum se reflectă aceste trei facultăți în fantezie… Fantezia este posibilitatea oricărei reflecții; iar intensitatea acestui mediu este posibilitatea intensității sinelui"*.

Ne rămâne acum să explicităm un pic mai clar ceea ce este deja spus, tacit, în rândurile de mai sus, anume că această capacitate de transcendere a imediatului constituie baza libertății umane. Trăsătura specifică a ființei

---

* S. Kierkegaard, *Boala de moarte*, ed. cit., p. 79. Citatul continuă astfel: „Fantezia reprezintă reflecția care proiectează în infinit, motiv pentru care bătrânul Fichte însuşi considera, pe bună dreptate, că, chiar şi în cazul cunoaşterii, fantezia ar fi originea categoriilor. Ca şi sinele, fantezia înseamnă reflecție, este reproducere a sinelui, care este posibilitatea sinelui".

umane constă în largul său evantai de posibilități ce i se ivesc în fiecare situație; această trăsătură depinde, la rândul ei, de capacitatea de conştientizare de sine, de a derula în imaginație diversele modalități de reacție la o situație dată. Von Uexküll foloseşte metafora pădurii, pentru a arăta în ce fel diferă diversele medii ale creaturilor din acel loc, în funcție de scopurile lor diferite. Insecta care trăieşte în copac are un cu totul alt „mediu" față de fata îndrăgostită care se plimbă visătoare prin pădure; pădurarul care vine să taie copacii pentru a-i pune pe foc are şi el alt „mediu"; artistul care vine acolo să picteze pădurea se plasează şi el într-un „mediu" diferit*. Binswanger apelează la această metaforă pentru a ilustra varietatea de moduri în care ființa umană îşi poate construi relația sine-lume. Toate aceste moduri depind de posibilitățile noastre de transcendere, posibilități susținute de imaginație (sau „fantezie", cum îi spune Kierkegaard). Altfel spus, prin această capacitate de transcendere, noi ne stabilim finalitățile dincolo de scena care se petrece în fața ochilor noştri. Ființa umană are capacitatea de a alege dintre mai multe genuri de relaționare sine-lume. „Sinele" este capacitatea de a ne privi pe noi înşine din perspectiva acestor variate posibilități.

Aşa cum subliniază şi Binswanger, această libertate în raport cu lumea reprezintă marca persoanei sănătoase din punct de vedere psihologic. În schimb, a te limita la o „lume" determinată, aşa cum făcuse Ellen West, este semnul unei tulburări psihice. Ce contează deci este să dispunem de „libertatea de a ne construi lumea" sau de „a lăsa lumea să survină", după cum spune Binswanger. Şi tot el observă că „esența libertății

---

* L. Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", ed. cit., p. 197.

ca o necesitate a existenței este atât de adânc înrădăcinată în noi, încât această libertate ne permite chiar şi gestul extrem — cel de a ne dispensa de existența însăşi“*.

* *Ibidem*, p. 308.

12

DESPRE TEHNICA TERAPEUTICĂ

Majoritatea celor care citesc lucrări de analiză existențială, căutând acolo tehnici şi proceduri specifice tratatelor de psihoterapie, vor fi în cele din urmă dezamăgiți. Căci nu vor găsi descrieri amănunțite ale unor tehnici practice din terapia existențială.* Principalul motiv pentru care adepții orientării existențiale nu sunt atât de preocupați să formuleze explicit tehnici terapeutice şi nici nu-şi fac griji pentru această „neglijență" este acela că analiza existențială propune o cale de a înțelege existența umană şi nu un sistem de tehnici de tipul „cum să...". Reprezentanții acestei orientări terapeutice sunt de părere că una dintre cele mai importante bariere (dacă nu chiar *cea mai* importantă) din cultura vestică în calea înțelegerii ființelor umane

---

* Principala excepție este excelenta carte a lui Irvin Yalom — *Psihoterapia existențială* (Bucureşti: Trei, 2010), care tratează tocmai despre aceste tehnici. În schimb, în cartea noastră, cititorul nu va găsi instrucțiuni rigide despre cum să procedeze în cutare ori cutare caz, ci va putea urmări o discuție asupra diverselor lucruri pe care un terapeut le face (sau le poate face) în variate situații.

constă tocmai în accentul exagerat pus pe tehnică, în supralicitarea ideii că omul ar fi doar un obiect care trebuie calculat, gestionat şi „analizat“*. În cultura noastră occidentală, am ajuns să credem că *tehnica este condiția obligatorie a oricărui proces de înțelegere.* Astfel, se spune că, dacă alegem tehnica potrivită, vom reuşi să dezlegăm enigma pacientului din cabinetul nostru, adică vom reuşi să-l „ghicim“, ca să folosim o exprimare mai populară. Abordarea existențială susține exact inversul: *înțelegerea este cea care precede aplicarea tehnicii.* În acest sens, principala sarcină a terapeutului va fi aceea de a înțelege pacientul ca pe o ființă umană, ca pe o ființă-în-lumea-sa. Toate problemele tehnice se subordonează primatului înțelegerii. Fără această comprehensiune, tot aparatul tehnic este în cel mai bun caz irelevant şi în cel mai rău caz o metodă de „cimentare“ a nevrozei. Pornind de la faptul înțelegerii, terapeutul poate să-l ajute pe pacient să-şi recunoască şi să-şi trăiască propria-i existență — acesta este procesul central al unei terapii existențiale. Ceea ce nu înseamnă că am disprețui tehnica şi disciplina. Doar că acestea sunt repuse într-un context diferit.

---

* Însuşi termenul „analizat“ reflectă această problemă, iar pacienții o ştiu foarte bine atunci când afirmă (ca un semn al rezistenței) că, atunci când sunt „analizați“, simt că sunt „manipulați“. Conceptul a fost preluat în sintagma „analiză existențială“, în parte, pentru că era deja adoptat de psihoterapia abisală (odată cu ivirea psihanalizei) şi, în parte, pentru că însăşi gândirea existențialistă (cea care-l urmează pe Heidegger) se vrea o „analiză a realității“. Acest termen este o reflectare a tendinței întregii culturi occidentale aflate în plină „eră a analizei“, ca să preluăm o formulă folosită de istoricii filosofiei pentru a denumi gândirea secolului XX. În plus, am apelat la sintagma de „specialist în analiză existențială“, pentru a evita mult mai greoaia sintagmă „psihologi şi psihiatri specializați în fenomenologie şi terapie existențială“.

Acum credem că este limpede faptul că terapia existențială se distinge de celelalte abordări nu atât prin ceea ce *face* terapeutul pentru a trata anxietatea sau rezistența ori pentru a obține istoricul de viață, ci prin *contextul* terapeutic. Felul în care un terapeut existențial va interpreta un vis anume sau o izbucnire nervoasă a pacientului său poate să nu difere mai deloc de procedurile psihanalistului clasic — asta, dacă îi privim pe cei doi ca pe nişte terapeuți izolați de mediul lor. Însă contextul terapiei existențiale are un specific aparte. Reluând exemplul nostru, accentul va cădea asupra felului în care visul pune într-o anume lumină existența pacientului în lume, asupra a ceea ce visul ne spune despre *unde* se află pacientul în acest moment şi către ce anume se îndreaptă. În acest context, pacientul nu se reduce la un set de mecanisme sau dinamici psihice, ci el este o ființă umană care decide, se angajează şi se îndreaptă chiar în această clipă către o finalitate. Contextul este dinamic, real, imediat şi prezent.

Voi încerca mai departe să schițez câteva idei legate de tehnicile terapeutice, plecând atât de la lucrările altor terapeuți existențiali, dar şi de la ceea ce colegii mei au schimbat în practica mea de terapeut format inițial în psihanaliza ortodoxă. Nu-mi propun să fie exhaustive (oricum n-aş reuşi aşa ceva), dar sper ca următoarele mele observații să clarifice câteva dintre implicațiile importante ale terapiei existențiale. Indiferent ce teme voi aborda, trebuie să fie limpede din start că cea mai importantă contribuție a abordării existențiale rezidă în aprofundarea înțelegerii existenței umane şi că nu are rost să vorbim despre nişte tehnici terapeutice izolate, adică lipsite de elementele de fundal pe care am încercat să le surprindem în capitolele anterioare.

Prima implicație a celor spuse despre specificul analizei existențiale este aceea că vom avea o varietate

de tehnici folosite de terapeuții din această orientare. Boss, de exemplu, foloseşte divanul şi asocierile libere în buna tradiție freudiană, lăsând locul cuvenit şi acelei treceri la act din transfer. Alții urmează tehnici definitorii pentru cu totul alte abordări psihoterapeutice. Trebuie însă subliniat cât se poate de clar că un terapeut existențial va folosi o anumită tehnică, în relația cu un anumit pacient, dintr-o rațiune bine definită. Terapeuții existențiali au tot timpul o atitudine critică la adresa diverselor tehnici, multe dintre ele „ruginite“, pe care nu le preiau doar de dragul tradiției sau al cutumei profesionale. De aceea, o terapie existențială nu va avea defel acel aer vag şi ireal care defineşte mai cu seamă şedințele adepților orientărilor eclectice. Aceştia n-au făcut decât să se elibereze de constrângerile şcolilor terapeutice clasice, selectând din diverse orientări, de parcă presupozițiile teoretice din spatele diverselor metode terapeutice nici nu ar conta. Terapia existențială se defineşte printr-un simț al realității şi al concretului.

Aş formula ceea ce tocmai am spus la modul pozitiv: tehnica existențială trebuie să dovedească flexibilitate şi dibăcie, adaptându-se de la un pacient la altul şi de la o fază la alta a terapiei cu acelaşi pacient. La care anume din tehnici este bine să apelăm? Răspunsul va fi găsit de la caz la caz în funcție de felul în care vor fi lămurite următoarele chestiuni: Ce poate ajuta mai bine în dezvăluirea existenței acestui pacient, la acest moment dat din istoria sa personală? Ce anume va putea evidenția caracterul său de ființă-în-lume? Fără să devină un simplu „eclectic“, terapeutul existențial trebuie să înțeleagă foarte bine asumpțiile teoretice ale oricărei tehnici alese. Să ne gândim, de exemplu, cum ar aborda problema unei refulări sexuale un adept al lui Kinsey, un freudian ortodox, respectiv un terapeut existențial. Adeptul lui Kinsey va vorbi despre această

problemă în termeni de „căutare a unui obiect sexual", caz în care va pierde din vedere sexualitatea proprie ființei umane. La rândul său, freudianul va recunoaşte consecințele psihologice ale acelei refulări, dar va cerceta mai întâi de toate cauzele din trecut şi, poate, se va întreba în ce fel va putea fi învinsă această refulare sexuală, în calitatea ei de refulare. Terapeutul existențial va vedea în refularea sexuală ceva ce blochează acea *potentia* a existenței persoanei din fața sa. Şi chiar dacă, în funcție de circumstanțe, poate că se va ocupa direct de problema sexuală, aceasta nu va fi privită doar ca un mecanism de refulare, ci ca o limitare a persoanei ca ființă-în-lumea-ei.

Cea de-a doua implicație este că dinamicile psihice capătă un sens doar pornind de la situația existențială a pacientului, de la viața sa imediată. Sunt relevante în acest sens scrierile numeroase ale unor psihoterapeuți existențiali, precum van den Berg, Frankl, Boss şi mai ales R.J. Laing. Unii dintre ei susțin că practica de cabinet a lui Freud era corectă, însă teoriile care încercau să explice această practică erau de fapt greşite. Unii dintre ei sunt freudieni, doar că aşază conceptele şi teoriile psihanalitice pe o bază eminamente existențială. Să luăm, de exemplu, conceptul de *transfer*, o descoperire extrem de importantă. Ce se întâmplă de fapt în acest proces nu este faptul că pacientul „transferă" asupra terapeutului sau asupra nevestei sentimentele sale resimțite inițial față de mamă ori tată. Din contră, adesea se întâmplă ca pacientul nevrotic să nu treacă dincolo de acel gen de trăiri specifice copilului mic, adică să fie limitat la acest tip de experiențe. Aşa se face că, mai târziu, el îşi va percepe soția sau terapeutul prin aceleaşi „lentile" limitatoare prin care şi-a privit şi tatăl ori mama. Problema trebuie deci înțeleasă în termeni de percepție a lumii şi raportare la aceasta. În acest

sens, nu mai avem nevoie de conceptul de „transfer", în sensul de mutare sau detaşare a unor sentimente de la un obiect la altul. Noua fundamentare a acestui concept eliberează psihanaliza de tot felul de dificultăți teoretice insolubile.

Să luăm şi alte tipuri de comportamente, cum sunt *refularea* şi *rezistența*. Freud vedea refularea în strânsă legătură cu moralitatea burgheză: în măsura în care pacientul dorea să conserve o bună imagine despre sine, el trebuia să-şi cenzureze gândurile şi dorințele de neacceptat pentru etica burgheză. Terapeuții existențiali privesc acelaşi conflict la un nivel mai profund, vorbind despre felul în care pacientul îşi acceptă sau îşi respinge potențialitățile. Trebuie să avem tot timpul în minte următoarea întrebare: ce anume îl reține pe pacient să-şi asume în mod liber potențialitățile? S-ar putea să fie la mijloc şi acea moralitate burgheză, dar s-ar putea să fie mai mult de-atât: s-ar putea să fie vorba mai curând despre chestiunea existențială a libertății persoanei. Înainte ca refularea să poate fi posibilă sau concepută, persoana trebuie să aibă, într-o oarecare măsură, posibilitatea de a accepta şi de a respinge, adică trebuie să aibă o marjă de libertate. Dacă persoana este conştientă de această libertate şi şi-o poate folosi, aceasta este o cu totul altă întrebare; ea nu trebuie să fie neapărat conştientă de aceasta. În acest sens, *a refula înseamnă a nu fi conştient de libertatea ta.* Dinamica psihică n-ar exista fără această libertate. De aceea, a o refula (sau respinge), presupune că o avem deja în mod potențial. Dorim să subliniem că determinismul psihic este doar un fenomen secundar şi funcționează în arii restrânse. Întrebarea primordială este deci în ce fel persoana se raportează la libertatea sa pentru a-şi exprima potențialitățile, refularea fiind doar una dintre posibilele raportări la propria libertate.

Cât priveşte *rezistența*, întrebarea ar trebui pusă de următoarea manieră: ce face cu putință un asemenea fenomen? Răspunsul nostru ar fi că avem de-a face cu efectul unei tendințe a pacientului de a se lăsa absorbit de *Mitwelt*, de a recădea în anonimatul lui „se" (*se* face, *se* spune; „se"-ul este traducerea lui *das Man*) şi de a renunța la potențialitatea unică şi veritabilă pe care o reprezintă el însuşi. Astfel, „conformismul social" este o formă generală de „rezistență" în viață, şi chiar şi acceptarea din partea pacientului a teoriilor şi a interpretărilor terapeutului poate fi o expresie a acestei rezistențe.

Nu vrem să discutăm aici ce anume se află dedesubtul acestor fenomene. Vrem doar să arătăm în ce fel orientările terapeutice axate pe transfer, rezistență şi refulare au un aport semnificativ în abordarea existențială. *Aceste terapii tratează fiecare din aceste dinamici de pe o bază ontologică.* Fiecare tip de comportament este înțeles prin prisma existenței pacientului ca ființă umană. Lucru vizibil inclusiv în felul în care terapeutul concepe pulsiunile, libidoul şi altele asemenea în termeni de *potențialități* ale existenței. Boss, de pildă, îşi doreşte „să arunce peste bord obositoarele acrobații intelectuale prin care vechea teorie psihanalitică încerca să derive diversele fenomene pornind de la jocul dintre pulsiunile sau forțele din spatele lor". El nu neagă existența ca atare a unor asemenea forțe, ci susține doar că acestea nu pot fi reduse la nişte „transformări energetice" sau la alte concepte din ştiințele naturii, ci că trebuie privite strict ca *potențialități* de existență specifice persoanei. „Această eliberare de unele constructe inutile facilitează înțelegerea dintre pacient şi terapeut. De asemenea, conduce la dispariția pseudorezistențelor, care erau mai degrabă nişte apărări justificate ale analizanților în fața siluirii

esenței lor." Boss susține că în acest mod el poate folosi chiar mai eficient decât un psihanalist „regula fundamentală" impusă de Freud, anume condiția ca pacientul să spună cu maximă sinceritate tot ce-i trece prin minte. Eficiența crescută provine din faptul că terapeutul existențial ascultă cu respect spusele pacientului şi ia în serios şi fără rezerve conținutul comunicat de acesta, fără să-l cearnă prin sita unor prejudecăți şi fără să-l deformeze prin interpretări speciale. Boss susține că întregul său demers vizează de fapt dezvăluirea sensului descoperirilor lui Freud şi plasarea lor pe o bază mai largă. Plecând de la ideea că noutățile aduse de Freud merită relevate, dincolo de formulările lor inadecvate, Boss punctează faptul că Freud însuşi nu era deloc o simplă „oglindă" pentru pacienții care veneau în psihanaliză (nu afişa deci acea neutralitate ce a făcut epocă în psihanaliza clasică), ci era mai degrabă „transparent", asigurând un mediu şi un vehicul prin care pacientul să se vadă pe sine.

Cea de-a treia implicație a terapiei existențiale este accentul pe *prezență*. Prin aceasta, vrem să spunem că relația dintre terapeut şi pacient este considerată ca ceva cât se poate de real, că terapeutul nu este doar o suprafață reflectantă, ci este un om în carne şi oase care se întâmplă ca, în acea oră de terapie, să fie interesat nu de propriile-i probleme, ci de înțelegerea şi experimentarea, pe cât posibil, a ființei pacientului său. Tema prezenței a fost cumva pregătită de discuția pe care am desfăşurat-o anterior în jurul ideii existențiale a adevărului manifestat prin intermediul relației. Am precizat deja că adevărul existențial presupune deja o relație a persoanei cu ceva sau cu cineva, şi că terapeutul este parte din „câmpul" relațional al pacientului. De asemenea, am mai arătat că această cale de abordare a terapiei nu este doar cea mai bună pentru înțelegerea

pacientului, dar fără ea, fără participarea la acel „câmp“, noi pur şi simplu nu putem *percepe* pacientul.

Voi oferi câteva citate pentru a clarifica ce înțeleg eu prin *prezență*. Karl Jaspers observa: „Nici nu ne dăm seama cât de mult pierdem! Lăsăm să ne scape nişte oportunități de înțelegere pentru simplul fapt că, atunci când vine momentul oportun, noi nu reuşim să participăm la el cu toată cunoaşterea noastră şi cu *întreaga noastră prezență umană!*“* Aceeaşi idee o exprimă într-un mod mai detaliat şi Binswanger în articolul său despre psihoterapie, atunci când se referă la importanța rolului terapeutului în cadrul relaționării:

> Atunci când această terapie (psihanalitică) dă greş, analistul este tentat să presupună că pacientul său nu este în stare să depăşească rezistența în fața medicului, văzut de pildă ca o „figură paternă“. Totuşi, de multe ori succesul sau eşecul unei terapii nu depind *deloc* de capacitatea pacientului de a gestiona această imagine paternă transferată, ci de oportunitatea pe care *acest terapeut concret* i-o oferă pentru a depăşi această rezistență. Cu alte cuvinte, se prea poate ca imposibilitatea ieşirii din această „eternă“ repetiție a rezistenței paterne să vină din respingerea terapeutului ca persoană, din imposibilitatea înnodării unei relații sincere de comunicare. Ținută în loc de ideologia sa „mecanicistă“ şi de ideea de *repetiție mecanică*, teoria psihanalitică este, aşa cum ştim deja, oarbă față de categoria *noului*, față de ceea ce este cu adevărat *creativ* în

* Citat de Ulrich Sonnemann, în volumul său *Existence and Therapy* (New York: Grune & Stratton, 1954), p. 343. Să mai spunem că această carte semnată de Sonnemann este prima în limba engleză care se ocupă direct de teoria şi terapia existențială şi că ea conține un material interesant şi util. Este totuşi păcat că stilul cărții nu este cel mai adecvat pentru popularizarea acestor idei.

viața noastră psihică. În mod evident, nu e deloc în regulă ca nereuşita terapiei să fie pusă doar pe seama pacientului. Prima întrebare pe care trebuie să şi-o pună terapeutul este dacă nu cumva eşecul este cauzat chiar de el. Iar aici nu ne referim la cine ştie ce greşeală tehnică, ci la o eroare mult mai bazală, care constă în neputința de a trezi sau reaprinde acea „scânteie“ divină din interiorul pacientului. Acest progres nu poate fi atins decât printr-o comunicare veritabilă de la existență la existență. Doar prin lumina şi căldura acestei comunicări, procesul terapeutic va fi întărit şi va găsi resursele de a elibera persoana din izolarea sa oarbă, din acel *idios kosmos* al lui Heraclit, de starea de vegetare a corpului, din reveriile sale, din dorințele sau prejudecățile sale, pregătind acea persoană pentru participarea la viața comunitară genuină — la *koinonia*“*.

Prezența nu trebuie văzută ca o raportare emoțională la pacient, ci ea depinde în mod decisiv de felul în care terapeutul concepe ființele umane. Ceea ce leagă diverşii terapeuți, indiferent de şcolile din care provin şi indiferent de credințele lor, este felul în care percep ființa umană în genere: ca un obiect ce trebuie analizat sau ca o ființă ce trebuie înțeleasă. Orice terapeut, indiferent de orientarea sa, devine cumva „existențial“ atunci când, indiferent de formarea sa tehnică şi de cunoştințele referitoare la transfer şi la dinamica psihică, el este în stare să se raporteze la pacientul său ca la „o existență ce comunică cu o altă existență“, ca să preluăm o sintagmă a lui Binswanger. Din propria mea experiență terapeutică de formare sub îndrumarea Friedei Fromm-Reichmann, ştiu că ea era în stare de aşa ceva în şedințele sale psihanalitice. Ea obişnuia să zică: „Pacientul are nevoie de o experiență, nu de o

---

* Citat în Sonnemann, *op. cit.*, p. 255.

explicație“. Ca să luăm un alt exemplu, Erich Fromm nu doar că subliniază importanța prezenței de o manieră similară cu cea a lui Jaspers, ci face din prezență punctul central în abordarea psihanalizei.

Chiar dacă, din câte ştiu, Carl Rogers nu a avut un contact direct cu terapeuții existențiali, el este unul dintre cei care ating tema prezenței într-o apologie a profesiei sale:

> Mă lansez în relație având ipoteza sau credința că faptul că-l agreez pe celălalt, îl înțeleg şi am încredere în lumea lui internă va duce la un semnificativ proces de devenire. Intru în relație nu ca om de ştiință, nu ca medic care poate să pună un diagnostic corect şi să vindece, ci ca o persoană care intră într-o relație personală. Dacă îl văd doar ca pe un obiect, clientul va tinde să rămână un simplu obiect.
>
> Mă expun unui risc, căci dacă, pe măsură ce relația devine mai profundă, ea duce la eşec, la regresie, la repudierea mea şi a relației de către client, simt că mă voi pierde pe mine însumi sau o parte din mine. Uneori, acest risc este foarte real şi resimțit foarte acut.
>
> Mă abandonez în imediatul relației, unde organismul meu total, şi nu doar conştiința mea, preia controlul şi este sensibil la relație. Nu reacționez conştient, într-un mod planificat sau analitic, ci reacționez pur şi simplu la celălalt, fără a reflecta, reacția mea bazându-se (dar nu conştient) pe sensibilitatea mea totală, la nivel de organism, față de această altă persoană. Pe această bază trăiesc relația*.

Există diferențe considerabile între Rogers şi terapeuții existențiali, una dintre acestea fiind aceea

---

* Carl Rogers, *A deveni o persoană* (Bucureşti: Trei, 2008), pp. 284–285.

că Rogers preferă terapiile scurte, în vreme ce adepții analizei existențiale lucrează cu pacienții lor pe durate mai lungi. Uneori, perspectiva lui Rogers este optimistă la modul naiv, pe când orientarea existențială se centrează mai mult pe crizele tragice ale vieții. Iar înşiruirea de deosebiri poate continua. Ceea ce totuşi contează, din perspectiva noastră, sunt ideile lui Rogers legate de terapie ca „proces de devenire“, de libertate şi de creştere interioară a individului. De asemenea, ni se pare extrem de importantă asumpția tacită, din întreaga operă a lui Rogers, legată de demnitatea ființei umane. Aceste concepte sunt foarte apropiate de abordarea existențială a ființei umane.

Înainte de a părăsi tema *prezenței*, mai vrem să aducem trei adăugiri. Mai întâi, vrem să precizăm că accentul pus pe relație nu este în niciun caz o simplificare sau o scurtătură teoretică; nu se vrea a fi un înlocuitor pentru disciplina şi coerența unei formări în psihoterapie. Ce vrem este doar să punem toate aceste lucruri într-o nouă lumină, să vedem în ce fel formarea terapeutică ar trebui să vizeze înțelegerea ființei umane în umanul ei. Se presupune că psihoterapeutul este un expert, un specialist. Dar dacă el nu se va purta mai întâi de toate ca o ființă umană, expertiza sa va fi irelevantă sau chiar dăunătoare. Specificul abordării existențiale constă în aceea că înțelegerea *ființei umane* nu mai ține doar de „harul“ terapeutului, nu mai depinde doar o intuiție sau de puțin noroc. Această înțelegere reprezintă „studiul cel mai complet al omului“, ca să-l citâm pe Alexander Pope, fiind în centrul unor preocupări profunde şi „ştiințifice“, în sensul larg al termenului. Practicienii analizei existențiale se raportează la structura existenței umane în aceeaşi manieră în care şi Freud s-a raportat la structura inconştientului — mai exact, ei separă structura umană de zona intuițiilor

arbitrare, „pe nimerite“, şi o transformă într-un domeniu al explorării şi al înțelegerii, transformând-o într-o temă de studiu şi de învățare.

Un alt adagiu la cele spuse mai sus ar fi precizarea că accentul asupra realității prezenței nu anulează adevărurile cu adevărat importante din opera lui Freud, cum sunt cele referitoare la transfer, înțeles într-un mod adecvat. Este destul de evident că în fiecare zi pacienții şi oricare dintre noi ne comportăm cu terapeutul sau cu nevasta ori soțul ca şi cum ei ar reprezenta un tată, o mamă sau altă figură similară, iar perlaborarea acestui fapt este de o importanță crucială. Însă, în cadrul terapiei existențiale, „transferul“ ocupă un nou loc în contextul *unui eveniment ce se petrece în cadrul unei relații efective dintre doi oameni.* Aproape tot ce face pacientul în raport cu terapeutul în cadrul şedinței are o coloratură transferențială. Dar nimic din ce face el nu poate fi considerat ca un „pur transfer“, ca ceva ce poate fi explicat pacientului la fel cum i-am descifra o problemă de aritmetică. Conceptul de „transfer“ a fost adesea folosit ca un convenabil ecran de protecție, în spatele căruia se pot ascunde atât terapeutul, cât şi pacientul, încercând să evite confruntarea directă sau situațiile ce provoacă o anxietate sporită. Dacă atunci când, de pildă, sunt obosit şi încep să-mi spun că pacienta mea a devenit mai solicitantă, pentru că vrea să dovedească faptul că poate să-l facă pe tatăl ei s-o iubească, această interpretare va constitui o uşurare pentru mine şi poate că interpretarea este chiar adevărată. Însă nu trebuie uitat că felul în care ea se poartă cu mine la acest moment dat şi motivațiile care se nasc în această clipă, la intersecția existenței sale cu a mea, nu pot fi reduse în niciun caz la relația pacientei cu tatăl ei. Dincolo de considerațiile legate de cauzalitatea inconştientului (acest determinism fiind valabil doar pentru regiuni

restrânse al psihicului), pacienta a decis la un moment dat să săvârşească acest lucru în această clipă. Mai departe, singurul lucru care îi va fi de folos pacientei (şi care, pe termen lung, o va ajuta să se schimbe) este asumarea cu toată ființa a faptului că ea acționează în acest fel asupra unei persoane reale (asupra mea, ca terapeut), într-un moment cât se poate de real*. Parte din *simțul momentului prielnic* (*sense of timing*) al terapeutului, care este tratat în mod special de adepții orientării existențiale, constă în a-i permite pacientului să trăiască pe deplin acțiunea pe care o întreprinde, până când ajunge să fie una cu acea experiență**. Doar

---

* Această idee este ferm susținută de fenomenologi, care spun că a şti pe de-a-ntregul *ce* anume facem, a simți, a trăi şi a experimenta totul la nivelul ființei noastre este mult mai important decât a şti *de ce* acționăm astfel. Ei susțin că, dacă vom avea o cunoaştere totală a *ce*-ului, *de ce*-ul se va dezvălui de la sine. Lucru demonstrat adesea în psihoterapie. Pacientul se poate să aibă doar o idee vagă şi teoretică despre „cauza" cutărui tipar de comportament, dar pe măsură ce experimentează şi explorează diversele aspecte ale acestui tipar, cauza s-ar putea să devină pentru el extrem de „reală" şi să nu mai fie doar o abstracțiune. Cauza ar putea deveni un aspect integral din înțelegerea globală de sine. Această abordare are şi o semnificație culturală. Oare acest „de ce?" invocat atât de des în civilizația noastră cu intenția de a ne detaşa de noi înşine nu este un mod de a-l evita pe „ce?", care ar trezi mult mai multe anxietăți? Altfel spus, preocuparea excesivă a Occidentului pentru cauzalitate şi funcționare serveşte probabil, mai mult decât ne dăm noi seama, nevoii noastre de a fugi de realitatea experienței noastre concrete. Întrebarea „de ce?" ne serveşte în încercarea de înstăpânire asupra fenomenelor, în logica lui Bacon: „cunoaşterea înseamnă putere" (concret, cunoaşterea naturii înseamnă a o avea la îndemână). Pe de altă parte, întrebarea „ce?" reprezintă o cale de a *participa* la fenomen.

** Am putea vorbi în acest context şi despre un „timp existențial" — *timpul de care este nevoie pentru ca ceva să devină real*. Acest timp poate lua forma unei clipe fulgurante sau a unei ore de vorbire alternată cu intervale de tăcere. Oricum, „simțul momentului

după aceea, explicaţia bazată pe „de ce?" va fi de ajutor. Revenind la exemplul de mai sus al pacientei, s-ar putea să fie surprinsă atunci când realizează că de fapt ea cere această dragoste necondiţionată din partea acestei persoane reale în această şedinţă concretă; mai apoi (poate după câteva oare), ea va putea să-şi dea seama de antecedentele din copilăria sa timpurie. Iar după aceea, va putea să retrăiască acele clipe în care fierbea de furie că nu reuşea să-i atragă atenţia tatălui ei. Dacă, în schimb, ne-am fi mulţumit să-i spunem pacientei că s-a petrecut un fenomen de transfer, ar fi aflat un fapt teoretic interesant, dar care n-ar fi atins-o cu nimic în plan existenţial.

Să mai observăm că *prezenţa* din cadrul unei şedinţe de psihoterapie nu presupune în niciun fel faptul că terapeutul şi-ar impune ideile sau sentimentele în relaţia cu pacientul. Ideea e susţinută în mod interesant şi de argumentele lui Rogers, care a insistat tot timpul asupra faptului că terapeutul nu trebuie să se proiecteze pe sine în relaţia terapeutică, ci trebuie să urmeze îndeaproape sentimentele şi tendinţele pacientului. Însă a fi „viu" în relaţia psihoterapeutică nu înseamnă a te mulţumi cu a pălăvrăgi despre unele şi altele cu pacientul. Terapeutul va trebui totuşi să fie conştient de faptul că pacienţii au la îndemână nesfârşite căi de a evita implicarea în

---

prielnic" ce-i permite terapeutului să ştie când anume trebuie să intervină cu o interpretare nu trebuie să se bazeze pe un criteriu negativ, pe o întrebare de genul „Cât poate duce pacientul meu?". Acest simţ presupune, din contră, un criteriu pozitiv — „Acest lucru a căpătat oare realitate în ochii pacientului?" Reluând exemplul pacientei, întrebarea ce se pune este: „Oare ea va fi căpătat o imagine suficient de clară şi de vie asupra felului în care acţionează asupra terapeutului? Oare această înţelegere o va ajuta în explorarea dinamică şi concretă a trecutului, aşa încât să reuşească o schimbare a propriei persoane?"

relația cu terapeutul, în încercarea de a evita să-şi asume problemele. De asemenea, terapeutul va trebui să ştie şi când să tacă, dându-şi seama că unul dintre aspectele relației cu pacientul este şi de a servi drept ecran pentru proiecțiile acestuia. Terapeutul va trebui să joace acel rol de „moaşă", despre care vorbeşte Socrate — el va trebui să fie prezent „aici" trup şi suflet, dar având în minte țelul precis de a ajuta cealaltă persoană să aducă pe lume ceva din interioritatea ei.

Cea de-a patra implicație privind tehnica analizei existențiale decurge în mod firesc din discuția asupra prezenței: unul dintre obiectivele terapiei va fi de a evidenția prin intermediul analizei care sunt acele genuri de comportamente prin care se încearcă distrugerea prezenței. În ceea ce-l priveşte, terapeutul va trebui să fie conştient de orice îl împiedică să fie complet prezent. Nu ştiu exact în ce context va fi afirmat Freud că preferă ca pacienții săi să stea întinşi pe divan, pentru că nu suportă să fie privit nouă ore pe zi. Dar este evident că fiecare terapeut — a căruia sarcină este destul de solicitantă şi de dificilă — va fi tentat cu diverse ocazii să evite prin diverse tertipuri anxietatea şi disconfortul produse de confruntarea cu pacienții. Am arătat mai devreme în ce fel o confruntare efectivă între doi oameni poate naşte o anxietate intensă. De aceea, nu e de mirare că ne vine mult mai uşor să ne gândim la celălalt doar ca la un „pacient" sau să ne concentrăm doar asupra unor mecanisme comportamentale. Probabil că cel mai la îndemână mijloc de reducere a anxietății confruntării constă în perceperea *tehnică* a celuilalt. Procedeu care pare chiar justificat, de vreme ce terapeutul se presupune că joacă aici rolul „expertului". Însă tehnica nu trebuie să fie folosită pentru a bloca prezența. De fiecare dată când terapeutul se surprinde că tocmai a reacționat de o manieră rigidă sau într-un

mod stereotip, ar face bine să se întrebe dacă nu cumva încearcă astfel să evite o anxietate, sacrificând ceva din realitatea dimensiunii existențiale a relației. Situația psihoterapeutului este aidoma cu cea a artistului plastic care petrece ani întregi pentru a învăța şi a-şi stăpâni tehnica. Însă artistul ştie că dacă, atunci când este în plin proces de pictare a unui tablou, se lasă năpădit de gânduri legate de soluțiile tehnice, întreaga sa viziune se va duce pe apa Sâmbetei. În acea clipă, procesul creator, care ar trebui să-l absoarbă cu totul, transcendând diferența subiect–obiect, va fi temporar suspendat; în acel moment de întrerupere, se va regăsi în fața unor obiecte ca simplu manipulator al acestora.

Cea de-a cincea implicație se referă la finalitatea demersului terapeutic. Scopul terapiei este ca pacientul *să-şi experimenteze propria-i existență ca reală.* E de dorit ca el să devină conştient cât mai mult cu putință de existența sa, adică să-şi dea seama care-i sunt potențialitățile şi să fie în stare să acționeze pe baza acestora. Specificul nevroticului este că existența sa a devenit „întunecată", după cum se spune în analiza existențială, adică este neclară, uşor înnorată şi amenințată, fără puterea de a-i valida în vreun fel acțiunile. Sarcina terapiei va fi să pună în lumină existența. Nevroticul este preocupat în mod excesiv de *Umwelt*, fiind nepăsător față de *Eigenwelt*. Pe măsură ce dimensiunea lui *Eigenwelt* capătă mai multă realitate în terapie, pacientul tinde să trăiască acea *Eigenwelt* a terapeutului cu aceeaşi intensitate cu care îşi percepe şi propria-i lume. Binswanger observă că trebuie evitată tendința pacientului de a se lăsa copleşit de „lumea proprie" a terapeutului, căci terapia nu trebuie să fie o confruntare între două *Eigenwelten*. Funcția terapeutului este de *a fi aici* (cu toate acele conotații ale *Dasein*-ului), de a fi prezent în

cadrul relației, însoțindu-l pe pacient în descoperirea modului în care își poate manifesta propria *Eigenwelt*.

O experiență proprie poate ilustra în ce fel se raportează un terapeut existențial la pacientul său. Adesea, imediat ce pacientul intră în cabinet și se așază, îmi vine să-l întreb nu „*Cum* te mai simți?“, ci „*Unde* te afli acum?“ Contrastul dintre cele două întrebări (în principiu, nu aș pune-o pe niciuna cu voce tare) clarifică ce anume voiam să spun. Având un contact viu cu pacientul meu în această ședință, ce vreau eu să aflu nu este cum se simte, ci *unde se află*. Acest „unde“ implică și sentimentele sale, dar mult mai mult de atât, căci se referă și la următoarele aspecte — la cât de prezent sau de detașat este, la interesul său, ce poate fi îndreptat către mine și către problemele sale ori către cu totul altceva, la felul în care fuge de anxietate, la modul în care politețea sa ori aparenta disponibilitate de a-mi mărturisi tot soiul de lucruri este de fapt o cale de a ascunde o dezimplicare mai profundă, la locul pe care-l ocupă în relația cu prietena sa despre care mi-a vorbit ieri și așa mai departe. Am devenit conștient de toate acestea întrebându-mi pacienții „unde“ se află chiar înainte de a lucra în paradigma existențială. Ceea ce ilustrează o atitudine existențială spontană.

Prin urmare, atunci când vom interpreta niște mecanisme sau dinamici psihice (dintr-o perspectivă existențială sau din alta), vom reuși acest demers doar în contextul în care persoana va deveni conștientă de existența sa. Acesta este singurul mod în care procesualitatea terapeutică va putea căpăta realitate în ochii pacientului, îl va putea schimba. Altfel, va putea la fel de bine să citească din cărți despre aceste mecanisme psihice, lucru care se și întâmplă cu mulți dintre pacienții de azi. Această observație este extrem de importantă, pentru că problema multor pacienți este

tocmai aceea că ei gândesc şi vorbesc despre ei înşişi în termeni de mecanisme psihice. Este felul în care ei, ca cetăţeni cultivaţi ai Occidentului secolului XX, evită să se confrunte cu propria existenţă, este calea prin care îşi refulează conştientizarea ontologică. Şi toate acestea se întâmplă sub pretextul unei atitudini „obiective" faţă de sine. Dar această „obiectivitate" nu reprezintă oare o modalitate sistematică şi asumată cultural de a raţionaliza detaşarea de sine? Chiar şi motivaţia venirii la terapie poate fi marcată de această raţionalizare — mergem la terapeut ca să găsim un sistem acceptabil prin care să putem gândi mai departe despre noi înşine în termeni de mecanisme, să ne guvernăm la fel cum conducem o maşină, doar că acum o vom putea face mai eficient. Dacă acceptăm — şi avem destule motive s-o facem — că nevroza fundamentală a zilelor noastră rezidă în refularea sentimentului ontologic (în pierderea sentimentului fiinţei, dimpreună cu împiedicarea conştientizării potenţialităţilor ca manifestări ale acestei fiinţe), atunci vom face exact jocul preferat al nevroticului atunci când îl vom învăţa în terapie noi modalităţi de a se gândi pe sine în termeni de mecanism. Iată un exemplu pentru felul în care psihoterapia reflectă fragmentarea culturii noastre, consolidând nevroza, în loc s-o vindece. Încercând să ajutăm un pacient cu o problemă sexuală explicându-i-o ca pe un pur mecanism psihic e ca şi cum l-am învăţa tehnica irigaţiei pe un fermier, oprindu-i în acelaşi timp accesul la sursele de apă.

Aceasta ridică o serie de întrebări profunde privind natura „curei" psihoterapeutice. Din cele spuse de noi, reiese că rolul terapeutului nu este acela de a „vindeca" simptomele nevrotice ale pacienţilor, deşi acesta este motivul pentru care cei mai mulţi oameni vin la cabinet. Iar faptul că vin din această raţiune reflectă destul de

bine şi problema lor. Terapia are de-a face cu ceva mult mai bazal, ea încearcă să determine persoana să-şi trăiască pe deplin propria existenţă. Mai departe, orice fel de cură a simptomelor ce vor supravieţui va trebui să fie doar un efect secundar al terapiei în sensul ei fundamental. Considerând „cura“ drept un proces de ajustare satisfăcătoare a individului, noi de fapt negăm *Dasein*-ul, negăm fiinţa acestui pacient unic. Genul de cură bazată pe ajustarea individului, pe a-l face cât mai bine adaptat la cultura sa, funcţionează atunci când accentuăm partea tehnică a terapiei. Într-adevăr, scopul principal al civilizaţiei noastre este să ne facă să trăim într-un mod calculat, controlat şi bine gestionat din punct de vedere tehnic. Ulterior, pacientul va accepta fără conflicte o lume limitatoare, una ce va fi aceeaşi cu civilizaţia sa. Şi cum anxietatea nu vine decât odată cu libertatea, el va scăpa şi de această problemă. El va fi eliberat de simptomele sale, pentru că va renunţa la posibilităţile care-i cauzează anxietatea. Acesta este modul în care suntem „vindecaţi“, renunţând să mai fiinţăm, renunţând la existenţă, securizându-ne şi limitându-ne existenţa. În acest sens, psihoterapeuţii devin agenţii civilizaţiei contemporane, al cărei scop este tocmai acela de a ajusta oamenii la cerinţele ei. Psihoterapia devine o expresie a fragmentării din vremurile noastre, şi mai puţin un demers de depăşire a acesteia. Aşa cum am arătat deja, există dovezi istorice că această tendinţă domină diverse şcoli terapeutice şi este foarte probabil ca, în timp, această direcţie să se consolideze. Întrebarea inevitabilă ce se pune este până unde se poate merge cu această eliberare de conflictul nevrotic, bazată pe renunţarea la propria fiinţă. Oare, până la urmă, indivizii şi grupurile nu vor ajunge, prin acest proces, la un sentiment submergent de disperare, la un resentiment care va exploda în manifestări

autodistructive, de vreme ce istoria ne arată că omul nu va accepta niciodată să renunțe la libertatea sa? Ceea ce complică şi mai mult lucrurile în cazul nostru este că civilizația contemporană este construită în jurul acestui ideal al ajustării tehnice şi a creat atât de multe instrumente pentru sedarea disperării venite din folosirea noastră pe post de maşini, încât efectele sale nefaste vor rămâne multă vreme neobservate.

Pe de altă parte, termenul de „cură“ sau „vindecare“ poate căpăta un sens mai profund şi mai aproape de adevăr, vizând orientarea către împlinirea propriei existențe. Acest sens ar putea include, secundar, şi vindecarea simptomelor (ca un produs derivat), ceea de altfel este chiar de dorit, chiar dacă noi susținem ferm că nu acesta trebuie să fie scopul de bază al terapiei. Ce contează este ca persoana să-şi descopere ființa, *Dasein*-ul său.

Cea de-a şasea implicație prin care putem defini specificul analizei existențiale se referă la importanța *angajamentului*. Această idee a fost deja pregătită în paginile anterioare, mai ales în discuția asupra ideii lui Kierkegaard că „adevărul nu există decât în măsura în care individul însuşi îl realizează prin acțiunea sa“. Angajamentul despre care noi vorbim nu se referă doar la un fapt aparent bun sau recomandabil din punct de vedere etic. El este o precondiție pentru ca noi să putem percepe adevărul. Astfel ajungem la un punct care, după ştiința mea, n-a fost niciodată luat cu adevărat în serios în literatura psihoterapeutică: *decizia precede cunoaşterea*. În mod normal, un terapeut pleacă de la premisa că, pe măsură ce pacientul află tot mai multe despre sine şi are tot mai multe *insight*-uri, el va fi în stare să ia deciziile corecte. Dar aceasta este doar o jumătate a adevărului. Cea de-a doua jumătate este de obicei trecută cu vederea: *pacientul nu-şi poate permite*

să capete noi cunoştinţe şi insight-uri câtă vreme el nu este încă pregătit să se decidă, până când nu o va fi apucat într-o direcţie decisivă pentru viaţa sa, luând deja hotărârile preliminare de-a lungul demersului său.

Prin „decizie“, noi nu ne referim aici la acele hotărâri majore ale vieţii, cum este o cerere în căsătorie sau înregimentarea în Legiunea Străină. Disponibilitatea pentru asemenea hotărâri „vitale“ este o condiție necesară pentru asemenea schimbări majore, însă o decizie „vitală“ va avea un sens pentru noi doar dacă va fi bazată pe o serie de hotărâri mai mărunte, luate în diversele clipe ale vieții. Altfel, aceste decizii cruciale vor fi produsul unui proces inconştient, al unei compulsii neconştientizate gata să erupă, ca în cazul unei bruşte „convertiri“. Noi folosim cuvântul „decizie“ în sensul de atitudine decisivă în raport cu existența — este vorba despre o atitudine de angajare. În acest sens, *cunoaşterea şi insight-ul vin după decizie, şi nu invers.* Cu toții ştim cazuri cum sunt cele în care pacientul realizează în cadrul unui vis că şeful său se poartă abuziv, pentru ca ziua următoare să decidă să-şi dea demisia. Dar la fel de relevante, deşi de obicei nu sunt luate în calcul, căci contravin ideilor noastre despre cauzalitate, sunt şi acele cazuri în care pacientul nu poate avea acel vis *până* nu decide să-şi dea demisia. De exemplu, mai întâi, el renunță hodoronc-tronc la actualul serviciu şi abia apoi îşi poate permite să vadă în vis cum şeful l-a exploatat tot timpul.

Într-un mod extrem de interesant, această idee se leagă de observarea faptului că pacientul nu poate să-şi amintească lucruri vitale şi semnificative din trecutul său până când nu este gata să ia o decizie cu privire la viitorul său. Memoria nu funcționează doar pe baza a ceea ce este întipărit în ea; ea depinde şi de deciziile noastre referitoare la prezent şi la viitor. Să remarcăm

că prezentul şi viitorul nostru — felul în care ne angajăm existenţa într-un anumit moment — determină şi trecutul nostru. Mai exact, determină ce anume ne putem aminti din trecut, ce porţiuni ale trecutului selectăm (conştient sau nu) pentru a ne influenţa în prezent, deci care va fi *Gestaltul* specific care ne va organiza trecutul.

Să mai spunem că acest angajament nu este un fenomen pur voluntar sau conştient. El este prezent şi la nivelurile aşa-zis „inconştiente". Când o persoană duce lipsă de angajare, visele ei, de exemplu, vor fi plate, sărăcăcioase şi cuminţi. Dar atunci când se angajează ferm în direcţia sinelui său şi vieţii sale, aceste vise vor fi creative şi îndreptate către viitor; sau, din perspectiva nevroticului, visele vor exprima încercări de evadare, de substituire şi de ascundere. Indiferent de forma acestor vise, ele dovedesc acelaşi lucru: asumarea angajamentului.

În privinţa modului în care putem ajuta pacientul să-şi asume angajamentul, trebuie să subliniem că a face terapie existenţială nu e totuna cu activismul. Ce căutăm noi nu sunt acele decizii luate în pripă, doar pentru a acţiona mai repede şi a amuţi anxietatea care este mai probabil să fie întreţinută de un proces mai lent, intens şi îndelungat de autoexplorare. Noi susţinem mai curând o atitudine îndreptată spre *Dasein*, o conştientizare de sine în care ne luăm în serios propria existenţă. Punctele propice pentru angajament şi decizie sunt cele în care vom fi renunţat deja la dihotomia subiect–obiect şi vom fi unificat cei doi termeni într-o deschidere către acţiune. Atunci când un pacient teoretizează *la infinit* un anumit subiect, fără ca acesta să-l afecteze cu ceva sau să i se impună ca ceva extrem de real, terapeutul se va întreba ce anume urmăreşte la nivel existenţial pacientul prin intermediul acestei polilogii. Discuţia

interminabilă poate că ajută la ascunderea realității, vorbirea teoretică putând fi raționalizată ca o cercetare obiectivă a datelor disponibile. De obicei se spune că pacientul va renunța la această discuție teoretizantă atunci când va avea parte de o anxietate copleşitoare, de o suferință lăuntrică sau de o amenințare venită din afară. Acestea îl vor zgudui şi îl vor obliga să se angajeze în real şi să ceară ajutorul terapeutului. Aceste experiențe vor declanşa durerosul proces de demascare a iluziilor, de schimbare şi creştere interioară. E adevărat că uneori chiar aşa se şi întâmplă. Iar în aceste cazuri, misiunea terapeutului existențial va fi aceea de a ajuta pacientul să absoarbă impactul real al acestor experiențe şi de a-l învăța când e potrivit să tacă (şi aceasta este tot comunicare), pentru a evita pălăvrăgeala care nu face decât să reducă impactul şocului evenimentelor şi al *insight*-urilor ivite cu această ocazie.

În principiu însă nu cred că este o concluzie adecvată aceea că trebuie să aşteptăm până când este provocată anxietatea. Dacă asumăm că angajamentul pacientului depinde de impulsul dat de durerea internă sau externă, apar câteva dileme foarte dificile. Fie terapeutul „trage de timp“ până când anxietatea şi durerea îşi fac apariția, fie chiar noi suntem cei care provocăm anxietatea (ceea ce este un procedeu discutabil). Iar sentimentul de siguranță şi de reducere a anxietății pe care pacientul le primeşte în terapie pot submina angajarea sa în procesul terapeutic şi pot duce la amânare şi tergiversare.

Angajamentul trebuie să se bazeze pe aspecte în principal pozitive. Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem este: de ce se întâmplă că pacientul nu a izbutit să găsească un aspect din existența sa față de care să reuşească să-şi ia angajamentul în mod necondiționat? Într-o discuție anterioară despre neființă şi moarte, s-a subliniat că toți ne confruntăm cu amenințarea trecerii

în neființă dacă ne lăsăm să recunoaştem acest lucru. Central aici este simbolul morții, dar această amenințare cu distrugerea este prezentă în numeroase alte ipostaze. Terapeutul îi face pacientului un deserviciu dacă nu-l lasă să conştientizeze că este perfect posibil ca el să-şi înstrăineze sau să-şi piardă existența şi că aceasta poate fi exact ceea ce se întâmplă în acest moment. Acest aspect este deosebit de important pentru că pacienții tind să aibă o credință vagă (şi legată de credința din copilărie că părinții lor sunt omnipotenți) că, într-un fel sau altul, terapeutul va avea grijă ca nimic rău să nu li se întâmple şi de aceea nu-şi iau propria existență foarte în serios. Această tendință prevalează în cea mai mare parte a terapiei şi atenuează anxietatea, disperarea şi aspectele tragice ale vieții. Nu este în general adevărat că avem nevoie să producem anxietate numai în măsura în care am atenuat-o deja? Viața produce destule crize şi acestea sunt singurele reale; accentul existențial din terapie are marele merit de a se confrunta în mod direct cu aceste realități tragice. Pacientul poate într-adevăr să se distrugă, dacă aşa doreşte. Terapeutul nu poate să-i spună: aceasta este doar o reflecție a ceea ce se întâmplă şi e important să nu ne lăsăm pradă ei. Simbolul sinuciderii ca posibilitate este cu adevărat benefic. Nietzsche a afirmat odată că gândul sinuciderii a salvat multe vieți. Mă îndoiesc că cineva de pe lumea aceasta îşi ia viața în serios până nu realizează că îi stă complet în putere să se sinucidă*.

* Nu vom discuta aici despre cum se poate proceda cu pacienții care amenință cât se poate de serios că se vor sinucide. Această problemă necesită introducerea altor noi elemente teoretice. Starea de conştientizare despre care vorbim este diferită de depresia persistentă şi copleşitoare, caz în care conştiința nu mai poate interveni pentru a stopa impulsul autodistructiv care, pare-se, acționează în actele efective de suicid.

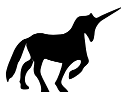
În oricare dintre fațetele sale, moartea este ceea ce face ca momentul prezent să aibă o valoare absolută. Un terapeut aflat în formare a spus: „Ştiu doar două lucruri — unul, că voi muri cândva, cel de-al doilea, că în momentul acesta nu sunt mort. Singura întrebare este ce voi face între aceste două momente". Nu putem să discutăm mai în detaliu, dar dorim să subliniem că esența abordării existențialiste este aceea de-a lua existența în serios.

Conchidem atrăgând atenția asupra a două potențiale pericole. Unul este pericolul intrinsec abordării existențialiste, acela de *generalitate*. Ar fi într-adevăr păcat dacă toate conceptele existențiale ar fi utilizate de terapeuți fără a se lua în seamă sensul lor concret, real. Trebuie să admitem că este tentant să ne lăsăm furați de vorbe în aceste zone complexe de care se ocupă analiza existențială. Desigur că se poate să devenim detaşați la modul filosofic, în aceeaşi măsură în care este posibil să fii detaşat la modul ştiințific. Tentația de-a folosi conceptele existențiale în slujba tendințelor de intelectualizare este ceva de care trebuie să ne ferim în mod deosebit, pentru că aceste concepte se referă la lucruri care au de-a face cu miezul realității personale, ele putând să dea în mod cu atât mai ispititor iluzia că avem de-a face cu realitatea. Unii cititori pot avea impresia că nici eu nu am rezistat acestei tentații. Aş putea să invoc necesitatea de a fi trebuit să explic multe lucruri într-un cadru restrâns, dar nu are sens să-mi fabric circumstanțe atenuante. Important este că, în măsura în care mişcarea existențială din psihoterapie devine semnificativă în Statele Unite — ceva ce credem că este cu adevărat de dorit —, cei care aderă la ea vor trebui să se ferească de folosirea conceptelor în slujba detaşării intelectuale. Tocmai din aceste motive, terapeuții existențiali au mare grijă să-i comunice enunțuri

verbale clare pacientului, continuând să se asigure că relația necesară dintre vorbire şi acțiune nu este niciodată ignorată. „Logosul trebuie să se întrupeze." Important este să fim într-un mod existențial. Celălalt potențial pericol are de-a face cu atitudinea existențială asupra *inconştientului*. În principiu, cea mai mare parte a terapeuților existențiali neagă acest concept. Ei subliniază toate dificultățile logice şi psihologice din doctrina inconştientului, fiind împotriva împărțirii ființei în două. Ei afirmă că ceea ce se numeşte inconştient este parte din persoana dată şi că *ființa*, adică orice entitate vie, este în esență indivizibilă.

Trebuie să recunoaştem că teoria inconştientului a contribuit major la tendințele contemporane de a raționaliza comportamentul, de a evita realitatea propriei existențe, de-a ne comporta ca şi cum nu noi suntem cei ce trăim. (Omul de pe stradă care şi-a însuşit acest jargon ne va spune că „Inconştientul este de vină".) Terapeuții existențiali au, în opinia mea, dreptate să critice doctrina inconştientului care apare ca un cec în alb pe care putem completa orice explicație dorim sau ca o mină din care putem extrage orice teorie deterministă. Însă această reprezentare a inconştientului ca o „pivniță" şi obiecțiile pe care le avem legate de ea nu ar trebui să anuleze marea contribuție istorică pe care acest concept l-a avut prin teoria lui Freud. Marea descoperire a lui Freud, şi contribuția sa durabilă, a fost aceea de-a lărgi sfera personalității umane, dincolo de voluntarismul imediat şi de raționalismul omului victorian, pentru a include *ad infinitum* în această sferă lărgită „adâncimile", cu alte cuvinte, iraționalul, aşa-zisele pulsiuni refulate, ostile, inacceptabile, aspectele uitate ale existenței. Simbolul acestei cruciale lărgiri a domeniului personalității a fost „inconştientul".

Nu doresc să intru într-o discuție detaliată a conceptului de inconştient. Vreau doar să sugerez un punct de vedere. Este adevărat că reprezentarea de pivniță delabrată, fără fund, a inconştientului trebuie respinsă. Cu toate acestea, importanta lărgire a personalității, care este sensul real al conceptului de inconştient, nu ar trebui nesocotită. Binswanger afirmă că, pentru un moment, terapeuții nu se pot dispensa de conceptul de inconştient. Eu propun, mai degrabă, să spunem că ființa este indivizibilă, că inconştientul este parte din orice ființă dată, că teoria inconştientului–pivniță este în mod logic greşită şi practic neconstructivă, dar că sensul acestei descoperiri — anume lărgirea radicală a sferei ființei umane — este una dintre marile contribuții ale zilelor noastre şi trebuie păstrată.



Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/ 211225
fax: 0232/ 211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

O carte clară, acurată și interesantă. Este cea mai bună introducere în abordarea existențială a psihologiei.

Dallas Morning News

Datorită viziunii sale referitoare la posibilitățile de devenire ale omului, Rollo May este un autor pentru ziua de mâine... Timp de mulți ani, a fost unul dintre cei mai temerari pionieri ai psihologiei.

Psychology Today

DESCOPERIREA FIINȚEI

Rollo May pleacă de la profundele intuiții ale lui Kierkegaard, Nietzsche și Freud, pentru a oferi un ghid clar și sintetic asupra contribuțiilor tehnice și conceptuale aduse de orientarea existențială în psihoterapie. Cartea pune în contextul clinic și al „întâlnirii" concrete dintre terapeut și pacient principalele concepte definitorii pentru structura ființei umane, de la libertate și transcendență la potențialitate și conștiință de sine. De asemenea, sunt aprofundate cauzele însingurării și izolării omului occidental și felul în care anxietatea și culpa pot fi revalorificate în procesul de „analiză existențială". May se sprijină pe cazuri din propria experiență terapeutică, dar și pe vignete preluate de la clasici ai orientării existențiale: Binswanger, Boss, Straus și Goldstein.

Rollo May (1909–1994), celebru promotor al psihoterapiei existențiale, a fost influențat de psihologi, precum Alfred Adler, Erich Fromm sau Otto Rank. Printre cele mai populare cărți se numără *The Courage to Create*, *Psychology and the Human Dilemma* și mai ales *Love and Will*.

ISBN: 978-973-707-870-4







www.edituratrei.ro